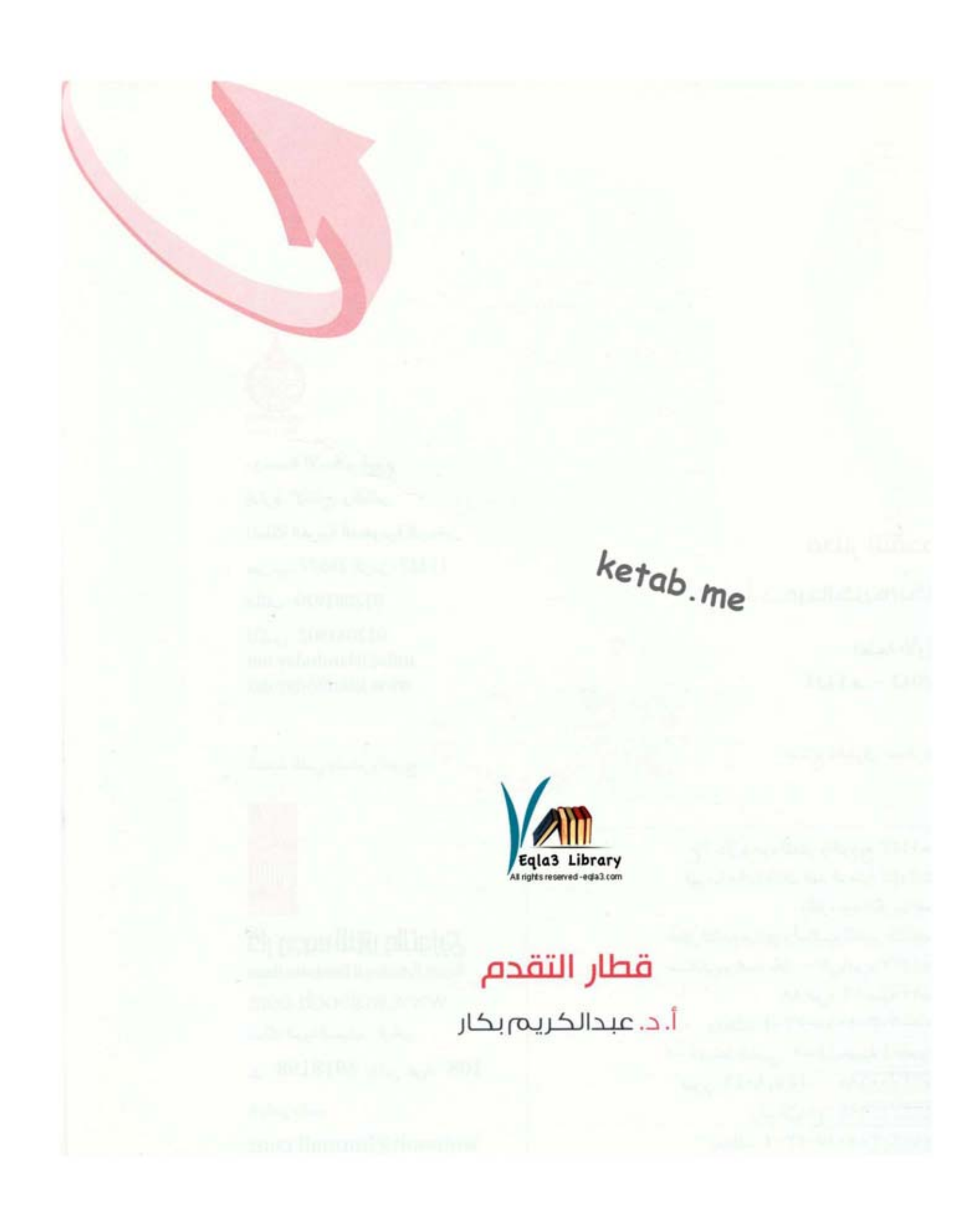

أ.د. عبد الكريم بكار
ketab.me
قطار التقدم
Twitter: @ketab_n
4.4.2012
مبادئ
وأساليب للتغيير
الشخصي
Eqla3 Library
All rights reserved -eqla3.com
وجوه
WOJOOH


ketab.me
Eqla3 Library
All rights reserved -eqla3.com
قطار التقدم
أ.د. عبدالكريم بكار

قطار التقدم

أ. د. عبدالكريم بكار



مؤسسة الإسلام اليوم

إدارة الإنتاج والنشر

المملكة العربية السعودية الرياض

ص.ب. 28577 الرمز: 11447

هاتف: 012081920

فاكس: 012081902

info@islamtoday.net

www.islamtoday.net

قطار التقدم

أ. د. عبدالكريم بكار

الطبعة الأولى

1433 هـ - 2012م

التنفيذ الفني والنشر والتوزيع



دار وجوه للنشر والتوزيع

Wojooh Publishing & Distribution House

www.wojoooh.com

المملكة العربية السعودية - الرياض

ت: 4918198 فاكس: تحويلة 108

للتواصل والنشر:

wojoooh@hotmail.com

ح/ دار وجوه للنشر والتوزيع ١٤٣٣هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بكار، عبد الكريم محمد

قطار التقدم مبادئ وأساليب للتغيير الشخصي

عبدالكريم محمد بكار. - الرياض، ١٤٣٣هـ.

٨٨ ص؛ ١٦ سم×٢٠سم

ردمك: ٤-٣٣-٨٠٦٥-٦٠٣-٩٧٨

١- الضغط النفسي ٢- الشخصية أ. العنوان

ديوي ١٥٥,٩٠٤٢ ١٤٣٢/١٠٦٨٧

رقم الإيداع: ١٤٣٢/١٠٦٨٧

ردمك: ٤-٣٣-٨٠٦٥-٦٠٣-٩٧٨

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم الدين وبعد:

فإن مما يبعث على التفاؤل ما نشاهده، ونسمعه اليوم من تشوق إلى التجديد والتغيير على الصعيد العام والصعيد الشخصي، حيث صارت كلمة (تغيير) من أكثر الكلمات تداولاً وانتشاراً، كما أن هناك مئات الدورات التدريبية التي تحفز على التغيير، وتقدم الأفكار والأساليب التي تساعد على جعله جزءاً من حياة كل شاب وشابة، وإن اغتباطي بهذه الروح ينبع من إيماني بأن فكرة التغيير فكرة ثورية حيث إن من الممكن أن يسيطر اليأس والجمود على أمة بأكملها قروناً عدة كما حدث لأمة الإسلام، وقد لمس بعض من قرأ بتمعن الكتاب الجليل (مقدمة ابن خلدون) سيطرة التوصيف على طرح ابن خلدون عوضاً عن اقتراح الحلول وفتح آفاق جديدة للتغيير والإصلاح. نحن نعرف أن الإنسان يتأثر إلى حد بعيد بمحيطه وأوضاعه، وبما يمر به ظروف، وهذا ثابت،



لا مراء فيه، ولكن القرآن الكريم يعلمنا أن الإنسان هو مركز الوجود، وأن كل شيء يمكن أن يصلح بصلاحه كما أن كل شيء يمكن أن يفسد بفساده، ويخبرنا كذلك أن مشيئة الله -سبحانه- قد مضت بأن يديم فضله ونعماءه على عباده ما لم يجحدوها، وما لم يُعرضوا عن هديه، ويعصوا أمره، ونجد هذا جلياً في قوله -تعالى-: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾[1] وقوله: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾[2] وقوله: ﴿فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا﴾[3] إن كثيراً مما تملكه من مواهب وقدرات وإمكانات، وكل ما أتيح لك من فرص موائمة يفقد مع الأيام الكثير من أهميته، كما أن من طبيعة التغييرات الكبرى إيجاد الكثير من الفرص والكثير من التحديات، وإن التجاوب معها هو السبيل الوحيد لاستخدام فرصها في مواجهة تحدياتها. إن ما بحوزتنا من معطيات ومقدَّرات يشبه ما لدينا من مال، فنحن نشتري به الكثير من الأشياء في بلد رخيص جداً، وقد لا نستطيع أن نشتري به سوى القليل في بلد غالٍ جداً، إنه يتمتع بقيمة نسبية متغيرة، ومن المهم أن نكون على وعي بذلك.

....

١ ـ سورة الأنفال: ٥٣

٢ ـ سورة الرعد: ١١

٣ ـ سورة نوح: ١٠ـ١٢

إن التجربة الإنسانية تعلِّمنا أنه لا بد من دفع ثمن شيءٍ ما: فإما أن ندفع ثمن التغيير، أو ندفع ثمن عدم التغيير، فالطالب الكسول ـ مثلاً ـ إذا وجد نفسه في مدرسة جادة جداً فإن عليه حتى ينجح أن يبذل جهداً كبيراً، وأن يحرم نفسه من بعض المتع، وإذا لم يفعل فإن عليه أن يتحمل نتائج بقائه على حاله من خلال الرسوب وربما الطرد من المدرسة، ولا ريب أن ثمة فرقاً كبيراً بين الحالتين.

مسألة التغيير ليست من المسائل اليسيرة والسهلة، فهي تحتاج من البصيرة والرؤية على مقدار ما تحتاجه من الإرادة والعزيمة، ومن المهم في هذا السياق أن ندرك أننا لا نستطيع الحصول على كل ما نريد، كما أن الحصول على كل ما نريده لا يكون دائماً في مصلحتنا، وهذا يتطلب منا أمرين: الأول هو إدراك حدود إمكاناتنا على نحو حسن، فابن الخمسين لا يستطيع أن يلعب مع فريق عالمي لكرة القدم، وابن الستين لا يستطيع أن يحفظ الشعر كما يحفظه ابن العشرين... الثاني: هو جعل ما نسعى إليه دائماً في نطاق المشروع والمعتدل، وحين نقع في الحيرة، أو نشعر بقِصر النظر، فإن علينا الالتجاء إلى الله تعالى والاستعانة به، ثم الرضا بما يقسمه لنا من خير ونجاح.

إنني في هذه الرسالة سأحاول جهدي في كسر المعادلة الصعبة من خلال تقديم الأفكار الراقية والعميقة والعملية في أسلوب سهل يستوعبه الشباب من غير كثير عناء.



واللهَ أسأل أن يبارك هذا العمل، ويكتب له القبول، وأن يجعله لي ذخراً يوم الدين؛ إنه سميع مجيب.

المؤلف

في ١٤٣٢/٧/٢٦هـ



مبادئ أساسية

أردت من إيراد هذه الأفكار والمبادئ هنا إيجاد ما يشبه المدخل للحديث عن التغيير، وسأحاول الحديث عنها باختصار عبر المفردات التالية:

١ - معنى التغيير:

التغيير يعني ببساطة شديدة الانتقالَ من حال إلى حال ووضعية إلى وضعية، وهو بهذا ذو دلالة محايدة حيث إنه قد يكون انتقالاً نحو ما هو أفضل، وقد يكون انتقالاً نحو ما هو أسوأ، لكننا اليوم نستخدم الكلمة في الغالب للدلالة على التغيير الإيجابي المرغوب فيه، ومثل هذا الاستخدام حدث لكلمة (التقدم) حيث إننا لا نريد عند إطلاقها اليوم سوى معناها الإيجابي، أي المضي نحو ما هو أحسن وأكمل، وهذا مألوف في العربية.



٢- تغيير المعنويات عسير:

تغيير الأشياء المادية يظل أسهل من تغيير الأشياء المعنوية والأخلاقية والسلوكية، وهذا يعود إلى أننا حين ننوي إحداث تغيير مادي، فإننا قد لا نواجه مقاومة تُذكر، كما أن الانتكاس كثيراً ما يكون مأموناً، فإذا أرادت سيدة ـمثلاًـ إعادة ترتيب الأثاث في بيتها، فإن في إمكانها أن تقوم بذلك على مدى عشرة أيام لو أحبت، وهي مطمئنة إلى أن كل شيء سيظل في مكانه، لكن حين تعزم تلك السيدة على الاتصال بأختها مرةً كل أسبوع، فإنها قد تستمر فعلاً في ذلك، وقد تجد نفسها بعد شهرين أو ثلاثة مشغولة بمرض ابنها أو بالإعداد لاختبار شاق، مما يصرفها عن الاتصال بشقيقتها... إن معالجة شؤون الإنسان دائماً معقدة، وتنطوي على شيء من المخاطرة والمجازفة، وهذا يعود في الأساس إلى تمتع الإنسان بالإرادة الحرة والروح الطليقة، وليس من النادر أن نجد قائداً عسكرياً فذاً لا يهاب الدخول في مواجهة مع جيش جرار، لكنه يجد نفسه مهزوماً أمام عادة من عاداته مثل التدخين أو التسويف أو إهمال تنظيف أسنانه قبل النوم... هذا يعني أن تغيير العادات والسلوكيات والمفاهيم والأفكار يحتاج إلى صبر ومثابرة، ومع عدم الصبر والمثابرة والعزيمة الماضية قد يحدث تراجع عن كثير مما تم إنجازه!

٣ - فرص قائمة:

حتى يندفع الواحد منا في طريق التغيير بطمأنينة وثبات، فإنه في حاجة إلى الاعتقاد بأنه مهما ساءت الظروف وضاقت المسالك، فإن هناك فرصة للارتقاء على

المستوى الذهني والروحي والبدني والاجتماعي، فنحن لسنا في وضعية كاملة، ولا نفعل كل ما ينبغي أن نفعله، كما أننا لم نكتشف كل آفاق الخير الذي ينتظرنا، فالذي يقرأ كل يوم نصف ساعة يستطيع أن يحصل على مزيد من الوقت ليقرأ ساعة، والذي يتصدق كل يوم بدرهم يستطيع أن يتصدق كل يوم بدرهمين، والذي يمشي كل يوم عشر دقائق يستطيع أن يمشي كل يوم خمس عشرة دقيقة... المهم أن لا نختلق الأعذار، وأن لا نرضى بالقليل، ولنتذكر قول الله -تعالى-: ﴿وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ ٱلْمُتَنَٰفِسُونَ﴾[1] إن كل مجالات الخير والنجاح والتقدم هي مضمار للتنافس، وفي إمكان الجميع التسابق في ذلك المضمار؛ وقد صح عنه -ﷺ- ما يشير إلى أن ما هو متاح أمام الناس من فرص للتغيير والتقدم يسمح للواحد منهم أن يكون على درجة عظيمة جداً من الفرادة والسبق لغيره، ونجد هذا واضحاً في قوله -ﷺ-:(ليس شيء خيراً من ألفٍ مثلِه إلا الإنسان)[2] نعم إن رجلاً واحداً قد يكون خيراً من ألف رجل، مما يدل على اتساع مدارج الكمال والنجاح إلى حدود خيالية.

٤- التغيير ليس خياراً:

التغيير ليس خياراً، بل هو الخيار الوحيد، فنحن بني الإنسان لا نختار الكثير من

....

١- سورة المطففين الآية ٢٦

٢- رواه الطبراني.



الأمور التي تتصل بنا، فحين يفشل البنكرياس في وظيفته، وترتفع نسبة السكر في الدم إلى الحد القاتل تصبح المعادلة لدى المرء: إما أن يغير في سلوكه الغذائي، وإما أن يستعد للرحيل عن هذه الدنيا، وحين تتراكم الديون على شخص بسبب تبذيره وإسرافه، فإن الخيار الجيد الذي عليه أن يلتقطه هو تغيير أسلوبه في الإنفاق، وإلا فالسجن في انتظاره... نحن إذن لا نستطيع مواجهة كثير من مشكلاتنا إلا بتغيير بعض عاداتنا، كما أن من فوائد التغيير التخلص من الملل بسبب التكرار الخالي من المعنى وبسبب ديمومة المشاهد، ونحن نعرف أن الملل هو العدو الأكبر للسعادة، أضف إلى هذا أن لدينا تشوقاً عميقاً إلى النجاح والتفوق، وهذا لا يتحقق إلا بأن نصبح أفضل فهماً وأكثر جدية إلى جانب التخلي عن بعض السلوكيات والعادات، وأنا أتصور أن الذين لا يحتاجون إلى الاهتمام بموضوع التغييرهم أولئك اليائسون المحبَطون، الغارقون في الجهل المقيمون على هامش الحياة، والراضون بالفتات من كل شيء، وعلينا ألا ننسى إلى جانب هذا وذاك أن التغيير على الصعيد الفردي يشكل الأساس العميق لتغيير حال المجتمع بل الأمة بأكملها حيث إننا لا نستطيع بناء مجتمع أقوى من مجموع أفراده، ولا تشييد أسرة صالحة من أبوين فاسدين أو إيجاد بيئة جادة من أشخاص غير جادين، ونحن نعرف أن الطريقة المثلى للارتقاء بأي مجتمع تكون بوجود عدد كبير من الأشخاص الذين يحملون في أنفسهم القيم التي يحبون رؤيتها في مجتمعهم، ويسلكون السلوك الذي يتطلعون لأن يسلكه أبناء بلادهم، ومن هنا فإن تغيير الذات نحو الأفضل هو في الحقيقة تغيير للعالم بصورة مصغرة.

- العلم عون على التغيير:

تدل الخبرات المتوفرة على وجود نوع من الارتباط بين الاستعداد للتغيير والترحيب به وبين المستوى الثقافي المتوفر لدى الناس، كما تدل الخبرة المتوفرة أيضاً على أن ارتقاء المستوى الحضاري لدى أي مجتمع يزيد في طموحات أبنائه إلى المعالي والتقدم والنجاح، وهذه الطموحات أيضاً تجعل أشواق الناس إلى التغيير أكبر، وتجعل قدراتهم على دفع تكاليفه أعظم، وهذا يعني أن الشعوب التي تغلب عليها الأمية وتلك التي يخيم عليها التخلف تركن إلى أوضاعها الحاضرة مهما كانت سيئة، وذلك بسبب اليأس الذي يسد في وجهها كل أفق وبسبب الجهل الذي يوحي إليها بأنه ليس في الإمكان أبدع مما كان. وهذا يشير إلى ما أؤكد عليه دائماً من أن الحصيلة المعرفية الممتازة تُدخل تغييرات كبيرة على شخصية صاحبها، وتجعل رؤيته لنفسه وللعالم من حوله أكثر رشداً، وإن التعلم في مكان ممتاز هو أقصر طريق إلى امتلاك تلك الحصيلة.

- متعة التغيير:

شيء جيد أن نغير نظرتنا إلى التغيير إذ إن معظم الناس ينظرون إلى التغيير على أنه عبارة عن التزامات وأعباء مزعجة حيث إنها تصطحب معها دوماً الأمر بترك بعض المرغوبات، والقيام ببعض الأشياء غير المحبَّبة، وهذا في الواقع نصف الحقيقة، أما النصف الآخر فيكمن في الفضائل والمنافع التي نتحلى بها، ونحصل عليها، إذ من الواضح أن مضيَّنا قدماً في تغيير بعض أمورنا السلبية يُكسبنا



فضيلة قوة الإرادة والصبر والثبات وقوة العزم، ويجعلنا نشعر بأننا متعاطفون مع أنفسنا وقيمنا وأهدافنا، كما أننا نشعر أحياناً بالمتع والمرفَّهات الناتجة عن التغيير، فالذي يتحول من إنسان بعيد عن القراءة إلى قارئ نهم يشعر بمتعة عظيمة هي متعة الاكتشاف والفهم واكتساب المعارف الراقية، والإنسان الذي يتخلص من عشرين (كيلو غرام) من وزنه يشعر بالرشاقة ويتمتع بخفة الحركة، كما أن وضعه النفسي أيضاً يتحسَّن، وهكذا فإن مما يساعدنا على تحمل تكاليف التغيير أن ننظر إليه على أنه يحمل في طياته الكثير من المكافآت واللذائذ.

٧ - اليقظة الشخصية:

لو تأمل الواحد منا في عاداته، وسلوكياته السلبية لوجد أنها لم تأت من فراغ، وإنما جاءت مما لديه من تصورات ومعتقدات راسخة، ولو أنه تأمل في معتقداته لوجد أنها كانت في الأصل عبارة عن أفكار وخواطر عابرة، وبسبب غفلته وعدم انتباهه إلى خطأ تلك الأفكار تحولت إلى قواعد خفية أو إلى أساس فكري للسلوك،هذا شاب يبحث عن شيء يُثبت به وجوده، ويلفت من خلاله الأنظار إليه، وقد خطر في ذهنه أن ممارسة النقد هي التي تبلِّغه ذلك، وصار فعلاً يبدي اعتراضه على كثير مما يسمعه دون أدنى روية أو تأمل، ومع الأيام نسي الدافع إلى ذلك، وصار النقد المتطرف عادة من عاداته، وقد جلب له ذلك الكثير من الأذى وولّد له الكثير من الخصومات، ولو أنه منذ البداية أدرك أن

الشعور بالأهمية ولفت انتباه الآخرين ينبغي أن يتم بشيء مشروع ومقبول مثل التفوق الشخصي أو الإحسان إلى الناس... لما صار إلى ما صار إليه. وهذا طالب سيطرت عليه مقولة مضمونها: أنا سأحصل على الشهادة الثانوية ليس من أجل دخول الجامعة، وإنما كيلا يقال عني: إني غير متعلم، وهو إلى جانب هذا يعتقد أنه ليس في حاجة إلى الثانوية لأنه سيعمل في متجر أبيه، وقد ترتب على هذا أنه صار يهدف إلى مجرد النجاح دون الاهتمام بأي مقدار من الدرجات يمكن أن يحصل عليه، وكانت النتيجة أنه رسب سنتين متتاليتين حتى يحصل على الثانوية بتقدير (مقبول) كما أن والده قد أغلق متجره، والتحق بإحدى الوظائف الحكومية، وكانت النتيجة أنه لم يتمكن من دخول الجامعة، ولم يجد مكاناً مناسباً يعمل فيه، ولو أنه لم يخضع لتلك الأفكار، ودرس على أساس الإصرار على الحصول على أعلى الدرجات، وبعد ذلك يختار بين الجامعة وبين الالتحاق بعملٍ ما لما وجد نفسه في ذلك المأزق.الإنسان كائن مفكر وتأثير أفكاره في سلوكه أكبر مما نعترف به عادة، ولهذا كان لا بد من الانتباه للأفكار التي نعتمدها في حياتنا الشخصية.

٨ - لا تغيير من غير عزيمة:

ما يقال لنا عن الأساليب والأدوات التي تساعدنا على تغيير أوضاعنا وأحوالنا كثير جداً، والدوافع التي تحفزنا على التغيير أيضاً كثيرة، لكن ذلك كله سيظل من غير معنى، ومن غير فائدة تُذكر إذا لم تتوفر إرادة صلبة وعزيمة ماضية،



وهذه الحقيقة معروفة جيداً لدى الذين يعانون من البدانة حيث إنك تجد الواحد منهم على دراية بعشرات الأساليب المساعدة على تخفيف الوزن إلى جانب مئات النصائح والمعلومات الطبية المفيدة في ذلك، لكن من غير إصرار على منع النفس من بعض مشتهياتها إلى جانب ممارسة شيء من الرياضة يظل كل ذلك وكأنه غير موجود!

شيء من الرغبة في التغيير يظل على ما يبدو موجوداً لدى معظم الناس، ولكن المشكل هو فقد الحماسة لبذل الجهد من أجل التغيير، وهذا يحدث إما بسبب طروء بعض الأفكار السلبية على أذهاننا، وإما بسبب تغيير بعض أولوياتنا، وإما بسبب الشعور باليأس، وذلك لعدم الإحساس بجدوى ما نقوم به، وعقم ما نحاوله. قد يكمن الحل لهذه المعضلة بتذكر أهمية التغيير الذي نسعى إليه لسعادتنا ومستقبلنا، وتذكر ما نحن فيه من فضل وخير من الله-تعالى- وتذكر النجاحات الكثيرة التي حققناها في العديد من المجالات. وعلى كل حال فإن المقصود من تقرير هذا الشرط للتغييرهو التفكير فيه ملياً عند محاولاتنا فهم أسباب فشلنا في تغيير ما نقول بوجوب تغييره.

٩- التشبث بشيء واحد:

قد يكون جعل هذا المبدأ مع الأساليب والوسائل أليق من وضعه هنا، لكني أردت أن أمنحه أهمية استثنائية. الإنسان بطبعه معرَّض للتشتت حين يواجَه بالعديد من المطالب، أو يهتم بالعديد من الأمور، وهذا ما عبَّر عنه أحد

الصحابة الكرام حين قال: (يا رسول الله إن شرائع الإيمان قد كثرت عليَّ فأخبرني بشيء أتشبث به؟. قال: لا يزال لسانك رطباً بذكر الله)[1] هذا يجعلنا نتعلم فن الاختيار، إذ لا نستطيع إنجاز العديد من الأمور بكفاءة عالية في وقت واحد.

إن المرء كثيراً ما يجد أن عليه أن يحسِّن علاقته مع زملائه، وأن يجلس مع أسرته وقتاً أطول، كما يجد أن عليه أن يهتم بصحته وعمله، وأن يهتم بشؤون بلده... أمور كثيرة تنتظر التغيير والتحسين،والوقت محدود والطاقة أيضاً محدودة... والصواب في هذا أن يعمد الواحد منا إلى شيء واحد ينظر إليه على أنه مهم جداً أو مستعجَل، ثم يعمل على تغييره، ويوليه جلَّ اهتمامه وعنايته، فإذا صار ما هو مرغوب فيه عادة راسخة، انتقل إلى الاهتمام بغيره. أحدهم قال: إني أريد خلال ثلاثة شهور أن أصبح أقل انشغالاً بتوافه الأمور، وأقل خوفاً من التغيير، وأكثر تفاؤلاً، وأن أمشي أكثر، وأن...، وأن...فقال له أحد أصدقائه: (ما رأيك في أن تحقق السلام العالمي بالمرة وأنت في طريقك؟!).

١- مشقة البدايات:

يمكن أن نقول: إنه ليس هناك بداية سهلة، فنحن في سلوكنا اليومي نعرف ماذا نفعل، وكثيراً ما نكون مطمئنين إلى عاداتنا الحالية، حيث لا يستمر شيء إلا وله بعض الإيجابية؛ ولا ننسى التعود النفسي والعصبي مما يؤكد أن لدى

١- رواه الترمذي



الإنسان على نحو عام نوعاً من النفور من التغيير، أنا أعرف كثيرين يعملون في وظائف حكومية وأهلية، وهم متشوقون إلى مغادرة الوظيفة وتأسيس عمل خاص، لكن الواحد منهم متردد في اتخاذ قرار بذلك لأن نجاح المشروع الذي سيؤسسه غير مضمون بشكل قاطع، أما خسارته لمرتَّبه ولبدل السكن والتأمين الصحي وأحياناً الجاه والنفوذ الذي تمنحه إياه الوظيفة الحكومية، فمن المؤكد أنه سيخسر كل ذلك، هذا كله يجعل الانتقال من حال إلى حال محفوفاً دائماً بالمخاوف والمكاره. الشيء الذي أود قوله هو: أننا أقل من أن نتخذ قراراً كبيراً مضمون النتائج، فشيء من المجازفة والمخاطرة سيظل موجوداً، ويجب أن نتقبل ذلك، وبعد أن ندرس الأمور بشكل جيد ونستخير، ونستشير يكون علينا أن نتخذ القرار الملائم متوكلين على الله-تعالى- وعلينا أن لا ننسى أمرين: الأول: هو أن الحصول على النتائج العظيمة والباهرة طالما كان مقترناً بحجم المخاطرة التي أقدمنا عليها.

الثاني: هو أن البقاء في منطقة التردد والحيرة و(اللاقرار) أخطر في أحيان كثيرة من الإقدام على عمل فيه شيء من الجرأة.السؤال الذي يطرح نفسه بقوة هو: حين نشرع في التغيير، فكم يمكن للبداية أن تستمر، ومتى نقول: إننا بلغنا نقطة (اللاعودة) حيث حلَّ الوضع الجديد في محل الوضع القديم بقوة ورسوخ؟

لا بد من القول: إن الشروع في خيار جديد يشبه فتح طريق في جبل شاهق، وحتى يتم ذلك فنحن في حاجة إلى استعداد عقلي معين وإدراك محدد المعالم وتوجهات عقلية ونفسية صارمة إلى جانب الكثير من الممارسة. بلورة هذا

والقيام به من الأمور التي تتطلب الكثير من الوقت. بعض الناس -أكثرهم مدربون محترفون- يخبرك بأنك ستتغير بمجرد قراءة كتاب أو حضور دورة تدريبية أو سماع محاضرة للمحاضر الفلاني...، وبعضهم يقول لك: إن التغيير يتطلب منك أسبوعاً واحداً حيث تتخلص من عادتك السيئة، وهذا على منهج (تكلم الإنجليزية في سبعة أيام)! وهناك من يقول: إن التخلي عن عادة سيئة وإحلال عادة حسنة في موضعها يحتاج إلى واحد وعشرين يوماً، ويذكرون العديد من البحوث والتجارب العملية التي تشير إلى ذلك، على حين أن هناك من يقول إن هذا يحتاج إلى مدة تتراوح بين ستة وتسعة أشهر وفق ما يذكره عدد من علماء الوظائف العقلية... في اعتقادي الشخصي أن تحديد المدد يكون دقيقاً حين نتحدث عن شيء (فزيولوجي) يمكن قياسه لكن كيف يمكن قياس التعود النفسي؟ وربما كان تحديد مدة الإقلاع عن العادة السيئة خاضعاً لنوعية العادة الحسنة التي ستحل في محلها، فإذا تقبلها الإنسان وارتاح لمذاقها وصداها في نفسه فإن المدة ستكون قصيرة، وأنا أعرف العديد من الأشخاص الذين تحولوا من الشاي المحلَّى إلى الشاي غير المحلَّى بعد مدة قصيرة من مجاهدة أنفسهم، وصاروا بعد ذلك لا يستسيغون الشاي الحلو، وبعض الناس تعودوا خلال فترة قصيرة أيضاً الاستيقاظ قبل الفجر وحين تذوقوا حلاوة مناجاة الخالق عز وجل في هذا الوقت المبارك صار الاستيقاظ لهم عادة، وإذا لم يستيقظ الواحد منهم في ذلك الوقت في أحد الأيام شعر بالأسى والخسارة، وتعكر مزاجه.

١١ - لماذا ينجح بعض الناس في التغيير دون غيرهم؟

الذين يحاولون تغيير بعض أحوالهم والارتقاء بأوضاعهم كثيرون، لكن الذين ينجحون في ذلك ليسوا هم النسبة الغالبة، وذلك لما ذكرناه من صعوبة عملية التغيير، وعليَّ في البداية أن أقول: إن هناك من الدراسات ما يدل فعلاً على أن معظم الذين يحاولون التخلص من بعض العادات السيئة ينجحون في البداية، ثم يعودون إلى ما تخلصوا منه، لكن الخبر الجيد في هذا هو أن كثيراً من هؤلاء لا يستسلمون للإخفاق، ويستأنفون المحاولة، وهذا يدل على أن أي مباشرة لشيء من التغيير يُعد شيئاً مبشراً. أما الجواب عن التساؤل حول نجاح بعض الناس في محاولاتهم التغيير مع إخفاق آخرين، فإنه في اعتقادي يظل غامضاً ومستعصياً على التحديد الدقيق، ولكن يمكن القول: إن وراء النجاح في التغيير عدداً من الأسباب المتداخلة ذات الأوزان المتفاوتة، ولعل من تلك الأسباب:

أ- الشعور بخطر محدق في حالة عدم الإقدام على التغيير كما لو أن طبيباً موثوقاً نصح مريضه بالكف عن تناول بعض الأطعمة وإلا صارت حياته في خطر.

ب- تلقي المرء لتربية حرة ومنفتحة في صغره والعيش في أسرة متعلمة تعلماً عالياً.

ج- وجود حوافز وإغراءات قوية تدعو إلى التغيير كما في المكافآت المالية التي تصرف للموظفين الجادين والأكثر إنتاجاً.

العمل في بيئة عالية التنظيم كما هو الشأن في الشركات الكبرى، لأن تلك الشركات تدرب موظفيها باستمرار، وتهيئ لهم ظروفاً تساعدهم على التطور والارتقاء. وهناك أسباب أخرى أيضاً، سأعرض إلى توضيحها في سياقات أخرى بحول الله.

أ - الوعي بأسباب السلوك السلبي:

كثيراً ما يؤدي فهم الأسباب والجذور إلى تشخيص جيد للمشكلة، كما أنه يساعد على حلها، ولهذا فإن من المهم لمن يود التخلص من بعض عيوبه وسلبياته أن يفهم الحاجات التي يلبيها السلوك السلبي، لأن ما يلبي حاجة يظل مرشّحاً للاستمرار إلا إذا استغنينا عن تلك الحاجة، أو لبيناها من خلال سلوك حميد أوإيجابي. تقول إحدى الموظفات: مررت بمرحلة عصيبة، كنت فيها مصدر إزعاج لجميع من حولي حيث إني كنت أصرخ بقوة في وجه زوجي وأولادي وزميلاتي لأتفه الأسباب، ولم أكن أعرف سبب ذلك الهيجان السيئ إلى أن اكتشفت أن ذلك يعود إلى أنني غير مرتاحة لكثير من تصرفات زوجي داخل المنزل وخارجه، وكنت لا أملك الجرأة على مفاتحته وبعد مدة أتيحت لي فرصة لمصارحته، وعلى إثر تلك المصارحة استقام سلوكه، وعدت أنا إلى طبيعتي السابقة وهدوئي. شخص آخر يقول: قبل خمس سنوات لاحظ كثير من الأصدقاء أنني لم أعد متحمساً للقائهم والرد على اتصالاتهم، وقد عاتبني بعضهم عتاباً شديداً، ولكن دون جدوى، وأنا في الحقيقة كنت في شوق إلى



لقائهم لكنني كنت وقتها مصاباً بما يسمى (إدمان العمل) حيث إني كنت أظل في عملي ما يقترب من ثلاث عشرة ساعة يومياً، وحين أعود إلى بيتي لا أجدني قادراً على عمل أي شيء، وتبين لي بعد مدة أن إدماني للعمل قد جعلني أخسر كثيراً من الناس، كما اكتشفت أن ذلك الإدمان لم يكن بسبب حب الإنجاز أو الحصول على المزيد من المال، وإنما كان بسبب سوء علاقتي مع والدي الذي كان يسكن معي، وبعد مدة قرر والدي السكني مع أخي الأصغر، وبذلك عدت إلى سابق عهدي من الرجوع المبكر إلى المنزل والتواصل مع الأقرباء والأصدقاء. إذن من المهم جداً حتى ننجح في التغيير أن نعرف مسوغات سلوكنا السلبي الذي نود التخلص منه، وأن نعرف المنافع التي تعود علينا من ورائه.



عوائق التغيير

لا شك في أن الوعي البشري قد تمكن خلال العشرين سنة الماضية -على الأقل- من استحضار معاني (التغيير) ومقتضياته على نحوٍ لافت، وربما كان للتغيير السريع الذي نشهده في كل ما حولنا تأثير واضح في قناعة الناس بوجود إمكانات كبيرة لتغيير الكثير من أخلاقهم وعاداتهم، ومع هذا فإن من الواضح أن مجاري التغيير في عقولنا ونفوسنا ضيقة جداً، ولهذا فإن من الممكن أن يحصل الانسداد فيها بسبب فكرة أو إحساسٍ ما أو تذكر لتجربة فاشلة، وإلى جانب هذا أستطيع القول: إن عوائق التغييركثيراً ما تكون نفسية وفكرية محضة حيث تدل التجربة العريضة للبشرية في هذا الشأن على أن الظروف والمعطيات المادية لا تشكل عوائق ذات قيمة أمام إصرار الإنسان على تطوير أوضاعه والارتقاء بها نحو الأفضل. نعم ما منا أحد إلا وقد رأى من حقق أعظم



النتائج في أسوأ الظروف، كما رأى من أخفق في أمور كثيرة مع عيشه في ظروف ممتازة، وإدراك هذه الحقيقة يضعنا أمام أنفسنا وجهاً لوجه حيث يكون على الواحد منا أن يعترف أن قصوره الذاتي هو السبب الرئيس في مضيه في الطريق الخاطئ وفي تأخره عن تحقيق أهدافه وأمنياته.

عوائق أساسية:

١ - الرواسب القديمة:

نحن حين نفكر في تغيير عادة أو نمط من أنماط حياتنا لا ننطلق من فراغ، وإنما نعود ونحن نحاول اكتشاف مدى قدرتنا على ذلك إلى مخزوننا من تجاربنا الشخصية مع التغيير وإلى ما كوَّناه في أنفسنا عن أنفسنا من انطباعات عميقة. هذا شاب أراد التخلص من عادة (التسويف) حيث إنه لا يكاد ينجز أي عمل في وقته المحدد، وحين عزم على وضع بعض الآليات للتخلص من تلك الآفة الخطيرة تذكر ما كان يسمعه من أهله وأساتذته: أنت مهمل، أنت تستمتع بالتهرب من واجباتك، مثلك لا يمكن الاعتماد عليه، أشتهي أن أطلب منك شيئاً، وتنفِّذه كما ينبغي... إن تلك العبارات قد رسخت مع الأيام في نفسه، وجعلته يوقن بأنه فعلاً إنسان مهمل، وهل يُعقل أن يكون جميع من حوله على خطأ، وأن يكون هو على صواب، ثم إنه حاول فعلاً فيما مضى أن يتخلص من التدخين، كما حاول أن يتخلص من إهماله لتنظيف أسنانه قبل النوم ومما تعوده من رفع صوته أثناء الحديث... وقد أخفق في كل

ذلك، فلماذا ينجح اليوم في التخلص من التسويف، ولماذا يكون المستقبل غير الماضي؟

أناهنا لا أريد أن أتوسع في تفنيد هذه القناعة، ولكن أود أن أشير إلى أن هناك أشخاصاً كثيرين وصِفوا في صغرهم بالكثير من الصفات السلبية، كما أن هناك أشخاصاً كثيرين خاضوا الكثير من التجارب الفاشلة، ثم استطاعوا جميعاً مفاجأة كل من يعرفهم بإنجازات عظيمة، ومن الذي يقول: إننا مع الأيام لا نكتسب من الوعي والعزيمة وقوة الشكيمة والإصرار ما يجعل منا فعلاً شيئاً مختلفاً عن ماضينا؟ أنا لا أقول: تفحص ما قيل لك وعنك من عبارات تبعث على اليأس، ولكن أقول: اطوِ كل ملفات الإخفاق والتعثر والأحداث غير السارة، وانطلق معتمداً على الله -تعالى- ومتطلعاً إلى الآفاق الرحبة التي تناديك بكل اللغات.

٢ - الخوف من عواقب التغيير:

من الواضح أن الناس يتعاملون مع عاداتهم ومألوفاتهم على مبدأ: (الذي تعرفه خير من الذي ستتعرف عليه) وهم بالطبع لا يشعرون بهذا، ولكن القلق والخوف من القيام بأشياء جديدة يدل على هذا. خذ على سبيل المثال تغيير المهنة أو الخروج من وظيفة حكومية إلى عمل حر وشخصي، حيث إن من الواضح أن منا من يتردد في اتخاذ قرار في هذا الشأن مدة طويلة، قد تصل إلى عشر سنوات، ومصدر هذا التردد هو الخوف من المجهول، والخوف من الفشل



الذي يمكن أن يُمنى به المرء عند اتخاذ قرار مهم مثل هذا القرار. أحياناً نخاف من اتخاذ قرار بالتغيير بسبب عدم الوضوح في صواب ما نقوم به من موازنات، وهكذا نجد أن بعض الناس يتردد في السفر للعمل في بعض البلدان بسبب عدم تأكده من الفوائد المترتبة على هذا القرار: هل البقاء في البلد أنفع أو السفر؟ وبعض الناس يخشى من التغيير بسبب ما يمكن أن يسبِّبه من صدام مع الآخرين، والمثال الواضح على هذا نجده لدى المنتسبين إلى بعض الجماعات والتنظيمات الإسلامية حيث إن بعض الشباب يفقدون القناعة بصواب الاستمرار مع جماعتهم، لكن إعلان الانسحاب قد يجعله يفقد الكثير من الصداقات، ويتلقى الكثير من اللوم والعتب والجفاء، ولهذا فإنه يبقى على ارتباطه، لكن يصبح ذلك الارتباط شكلياً. ويدل الكثير من التجارب على أن الخوف في كل ما ذكرناه كثيراً ما يكون مزيفاً، فمعظم الذين غيروا في حياتهم كانت قراراتهم صائبة، ووجدوا كثيراً مما أمّلوه من خير ونجاح. والحقيقة أن الأصدقاء والزملاء والأقرباء كثيراً ما يكونون هم مصدر التخويف والتحذير من التغيير وعواقبه، ولهذا فلا بد من الانتباه إلى ذلك.

٣ - المماطلة في بدء التغيير:

هذا العائق من أعظم العوائق التي تعطل مسيرة التغيير؛ حيث إن لدينا مهارة فائقة في إقناع أنفسنا بأن الوقت المناسب للبدء بالتغيير ليس هو الوقت الحاضر، وإنما أي وقت يأتي في المستقبل، هذا رجل أعمال يشعر بالتقصير

في زيارة عماته وخالاته، وصار يشعر فعلاً بالحرج من ذلك، وحين أراد وضع جدول للقيام بزيارة واحدة منهن في كل أسبوع تذكر أنه في الأسبوع القادم سوف يسافر لمدة ثلاثة أسابيع إلى خارج البلد من أجل عقد بعض الصفقات، فقال في نفسه: أبدأ البرنامج بعد عودتي، وحين عاد حصلت مشكلة كبيرة في أحد مصانعه، فتوقفت عجلة الإنتاج، وبدأ مسلسل الخسائر، فانهمك في حل تلك المشكلة شهراً كاملاً، وبعد انتهاء الشهر مرض أحد أولاده مرضاً خطيراً، فاضطر إلى السفر به إلى إحدى الدول المتقدمة، واستغرق ذلك ثلاثة أشهر، وهكذا كلما همَّ بوصل أرحامه جاء ما يشغله، ومرت ثمانية أشهر دون أن يتمكن من ذلك حتى جاء العيد، فاجتمعوا جميعاً في بيت الجد ساعتين على الغداء!.

هذا النموذج من تواتر المشاغل والصوارف عن البدء بالتغيير يتكرر في حياة كثير من الناس بكيفيات مختلفة، وأتمنى أن يسأل الواحد منا نفسه حين يحدث معه مثل هذا عن الأمور التي يلتزم بها في كل الظروف والأحوال مثل قراءة الجرائد والجلوس أمام التلفاز وحضور دعوات العشاء التي توجَّه إليه من علية القوم... إن التزامه بهذه الأمور وما شابهها في كل الظروف والأحوال يدل على أن ما تم تأخير البدء به لم يكن في قائمة الأولويات، هذه هي القضية، وليس توفر الوقت أو طروء الشواغل. هناك أيضاً شريحة واسعة من الناس تجعل من التغيير المشروع المستقبلي الذي لا يعرفون بالضبط متى تكون بدايته، إنهم حين يُنتقدون من قِبل بعض الأصدقاء على التقصير في أمر من الأمور يقولون:



كلامكم صحيح، وفي المستقبل إن -شاء الله- سوف يتغيير كل شيء، وحين يطالَبون بتحديد ذلك المستقبل يرفضون، ويبدون عجزهم عن فعل ذلك، وهذا يذكِّرني بحلاَّق وضع لوحة على واجهة محله كُتب عليها: (الحلاقة غداً مجاناً) ويأتي إليه بعض الناس فرحين بما سينالونه من خدمة مجانية بسبب أنهم رأوا اللوحة بالأمس، وتكون المفاجأة أنه يقول لهم: اقرؤوا اللوحة فهي تقول غداً وليس اليوم، ويردف قائلاً نحن أبناء اليوم، وهكذا لم يتمكن أحد من الظفر منه بشيء!

الشيء الذي أود أن نكون على وعي به، هو أنه ليس هناك وقت مثالي للتغيير، فالتاريخ يعلمنا أن كثيراً من الأعمال العظيمة تم إنجازها في ظروف صعبة ومعقدة، كما أن التاريخ يعلمنا مرة أخرى أن كثيراً من الناس عاشوا في أوضاع ممتازة وظروف ذهبية، ومع هذا فإنهم لم يسجلوا أي انتصارات عظيمة على أي صعيد من الأصعدة.

٤ - الاستخفاف بالذات:

النظرة الدونية للذات والإمكانات الشخصية من أسباب قعود كثير من الناس عن طلب المعالي والارتقاء بالأحوال الخاصة، ونحن نعرف أن هناك أعداداً كبيرة من الناس الذين يعتقدون أنه ليس في الإمكان -على صعيدهم الشخصي- أبدع مما كان، إنهم يشعرون أن ما لديهم من إمكانات ومواهب، وما يحيون فيه من ظروف وأوضاع لا يؤهلهم للتطلع إلى ما هو أرقى وأفضل،

ولهذا فإن فكرة التغيير لديهم ميتة. وأعتقد أن هذا من المزالق الكبرى التي يقع فيها كثيرون منا حيث إن الواقع يدل على أنه مهما ظننا أن إمكاناتنا متواضعة، فإن الواقع يدل على أننا لم نكتشف إلا جزءاً منها، كما أننا لم نوظفها التوظيف الأمثل في معظم الأحيان، بالإضافة إلى أن قدراتنا وظروفنا تظل قابلة للتطوير والتحسين مما يعني أن إمكانية التغيير إلى الأفضل تظل ماثلة للعيان.

٥ - تحويل الهفوات إلى أسباب دائمة:

نحن بشر نصيب ونخطئ، ومع كل خطأ نتعلم شيئاً جديداً، وسوف تنقضي حياة كل واحد منا وهو مازال يلوم نفسه على بعض أفعاله. المشكل هو أن ننظر إلى أخطائنا على أنها ناتجة من قصور بنيوي في العقل أو النفس، وأذكر أن أحد الشباب سافر إلى إحدى الدول، وبعد مدة أضاع جواز سفره، واستعار مرة سيارة والده، فما كان منه إلا أن جعلها تصطدم بحافة جدار إحدى البوابات، وجرت معه أمور أخرى من هذا القبيل، وكانت النتيجة لذلك هي الاعتقاد بأنه إنسان غير سوي أو أنه فعلاً أقل من درجة إنسان! ومضت الأيام وإذا بالشاب وقد أصبح طبيباً ناجحاً يبحث عنه الناس لثقتهم ببراعته. إن من المهم أن نعتقد أنه ما من إنسان إلا وله هفوات لا تصدر في بعض الأحيان عن كثير من الأطفال! نحن نخطئ، ونصيب، وتغلبنا أهواؤنا في بعض الأحيان، فتصدر عنا بعض الأمور القبيحة جداً، ويظن من يراها



أننا أصحاب انحراف سلوكي خطير، والأمر قطعاً ليس كذلك، ولهذا فإن من المهم أن ننظر إلى ما يقع مرة واحدة على أنه كبوة جواد، وينبغي ألا يحطِّم معنوياتنا ولو كان سيئاً جداً لأنه في الحقيقة عابر ومؤقت وقد وقع بسبب الغفلة أو مرور الإنسان بلحظة ضعف، ولذا فينبغي ألا نتوقف عنده.إن الأسباب التي تلغي فكرة التغيير من حياتنا ليست كثيرة، ولعل فيما قدمناه ما يشفي ويكفي.



التغيير من ... إلى ...

الوعي بالذات أهم أنواع الوعي، واكتشاف الشأن الخاص بإيجابياته وسلبياته أهم من اكتشاف العالم. إن كثيراً من الناس يريدون التقدم نحو الأفضل لكنهم لا يعرفون المنارات التي يمكن أن تضيئ طريقهم، ولا الأشياء التي ينبغي عليهم التخلص منها، أي أن وعيهم بذاتهم دون المستوى المطلوب، وأشد الناس معاناة في هذا الشأن فريقان:

الفريق الأول: أناس لم ينالوا من التعليم سوى القليل، ولهذا فإن آفاقهم وتطلعاتهم محدودة أو ذات صبغة مادية، وهم بسبب ضآلة ما يعرفون يسلكون لتحقيقها طرقاًعتيقة ويستخدمون أساليب بالية.

الفريق الثاني: أشخاص يعيشون في بيئات محطّمة، يغلب عليها الفقر والجهل والبؤس، فهؤلاء وإن نالوا حظاً جيداً من العلم، فإن الفرص أمامهم تكون دائماً

محدودة أو نادرة، كما أنهم كثيراً ما يجدون أنفسهم وقد رضخوا لعادات وتقاليد تشدهم نحو الخلف، ومن هنا فقد رأيت أن أتحدث عن بعض الأشياء التي يمكن أن تكون محاور تجتذب جهودنا وأنشطتنا في التغيير، وسيكون ما أتحدث عنه محصوراً في ثلاثة أصعدة أساسية، هي:

أولاً: الصعيد الشخصي.

ثانياً: الصعيد الاجتماعي.

ثالثاً: الصعيد المهني.

وسأجعل الحديث في كل ذلك موجزاً قدر الاستطاعة.

أولاً / الصعيد الشخصي:

١- من الغفلة إلى الحضور:

نحن هنا على هذه الأرض لعبادة الله-تعالى- والتقرب إليه، وإن كل العبادات في الإسلام تستهدف شيئاً جوهرياً، هو تعميق معنى العبودية لله، وتقوية الصلة به، وإن كل عبادة لا تنعكس على تلك الصلة بالإيجاب هي عبادة مجوَّفة لم تؤت ثمارها المرجوة. استحضار النية الصالحة عند الأعمال المباحة كالأكل والشرب والنوم والرياضة واستشعار كونها وسائل للتقوِّي على طاعة الله ـ من الأمور التي تُثري مشاعرنا وأرواحنا، كما أن الإكثار من مناجاة الله -تعالى- والثناء عليه وإظهار التذلل والافتقار إليه، مما يساعد على تبديد الشرود عن الله -تعالى- وحبذا لو أن الواحد منا أخذ على نفسه عهداً بأن

يتوقف كل نصف ساعة دقيقة يتأمل فيها عظمة الخالق -سبحانه- ويحمده ويكبِّره ويثني عليه بما هو أهله من المحامد... إن هذه الدقيقة تجعل اللسان رطباً بذكر الله، ومع رطوبة اللسان يكون تألق الروح.أحيانا تجد الواحد من طلاب العلم ومن شباب الدعوة منغمساً في الحديث عن الإسلام وفضائله وعن الإصلاح وأهميته، لكن قلبه يكون غافلاً عن الله -تعالى- ولهذا فإنك قد تجد في حواراتنا الكثير من عدم الإنصاف والكثير من الكلام الذي لا يدعمه أي برهان أو دليل. الشعور بمعية الله -تعالى- مهم جداً لتسديد أقوالنا وأفعالنا، ومن المهم أن ننعش ذلك الشعور باستمرار.

٢- من العطالة إلى الريادة:

لدى كل واحد منا قدر من العطالة وقدر من الهدر في الإنتاجية الشخصية، كما أن لديه قدراً من الميل إلى التقليد والعيش في الظل، إلى جانب شيء من الاستهانة بالإمكانات الخاصة التي يملكها... هذا هو شأن معظم الناس في الحقيقة، ولهذا فإنني أقول ـ وأنا مطمئن ـ إن أكثر الناس عاديون، والناجحون منهم بوضوح قد لا يصلون إلى ١٠٪ أما الناجحون جداً فقد لا يصلون إلى ١٪ وتختلف هذه النسبة بالطبع من بيئة إلى بيئة، ومن بلد إلى بلد، لكن يمكن القول: إن الذين يعيشون في بيئات ضيقة، وفي وسط اجتماعي شديد التلاحم -القبيلة مثلاً- يغلب عليهم التقليد والتبعية، وتكون الروح الريادية والإبداعية لديهم مغلولة، وقد عبَّر عن ذلك دريد حين قال:

وهل أنا إلا من غزية إن غوت   غويت وإن ترشد غزية أرشد

إن في إمكان كل واحد منا أن يجد نفسه في عداد الرواد الذين يقودون ويؤثِّرون، ويُضيفون إلى الحياة الكثير من الأشياء الجميلة والعظيمة، لكن هذا يتطلب عدداً من التغييرات على المستوى الفكري والروحي وعلى المستوى السلوكي أيضاً، ولعلي أشير هنا إلى شيء من ذلك عبر المفردات التالية:

أ- تقليل الاعتماد على الآخرين:

ليحاول الواحد منا القيام بشؤونه الخاصة والتقليل من الاعتماد على الآخرين قدر الإمكان، لأن ذلك يشكل اللبنة الأولى على طريق الخلاص من العطالة، وكلنا يذكر كيف أخذ رسول الله -ﷺ- العهد على بعض أصحابه ألا يسألوا الناس شيئاً، وقد التزموا بذلك حتى كان سوط أحدهم يسقط منه وهو على دابته، فينزل عنها، ولا يطلب من أحد مناولته إياه.

ب- الحذر من الاندماج الاجتماعي:

التيار العام في المجتمع لا يكون في الغالب راشداً، ولا يكون يقيناً هو الأرشد، ومن ثم فإن على الواحد منا أن يترك دائماً مسافة بينه وبين ما عليه عامة الناس من هموم واهتمامات وتطلعات ومواقف وسلوكيات وأخلاق وعادات... هذه المساحة ضرورية لصون الذات من الاندماج في شيء ليس هو الأفضل، وضرورية لممارسة الخصوصية، وهي مع هذا وذاك شرط من

شروط الريادة حيث إن الرائد يتقدم الصفوف بوعيه ورؤيته وبجده أيضاً، وقد أشار النبي -ﷺ- إلى هذا المعنى حين قال: (لا تكونوا إمعة تقولون: إن أحسن الناس أحسنّا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساؤوا، ألا تظلموا)[1] توطين النفس على الانفصال عما هو سائد يعني اكتساب عادات جديدة في التفكير وبلورة الرؤية والتواصل مع الناس، وهذا كله في عمق التغيير الذي نتحدث عنه.

ج- طموح عال:

لا ينتقل المرء من الكلالة والعطالة إلى السبق والريادة إلا من خلال امتلاكه بعض الطموحات والتطلعات التي تتجاوز طموحات الوسط الذي يعيش فيه. والحقيقة أن طموحات الناس تشكل انعكاساً لرؤيتهم للحياة كما تشكل انعكاساً للتربية التي تلقوها، وانعكاساً للإمكانات التي في حوزتهم والظروف التي يعيشون فيها. حين تكون الأوضاع جيدة والأحوال مزدهرة فإن طموحات كل أو معظم الناس ترتفع وتكبر، والرواد وحدهم هم الذين تتعاظم طموحاتهم في الظروف الصعبة بسبب تأبيهم على الخضوع لها، وبسبب أنهم يرون من الفرص ما لا يراه غيرهم، ورحم الله عمر بن عبد العزيز صاحب الهمة العالية والتطلعات الكبرى حين يقول: إن لي نفساً تواقة، وإنها لم تعط شيئاً من الدنيا إلا تاقت إلى ما هو أفضل منه، فلما أعطيت ما لا أفضل منه في الدنيا -يعني إمارة المسلمين-

....

١- أخرجه الترمذي



تاقت إلى ما هو أفضل منه،يعني الجنة. لا حاجة إلى القول: إن كل طموحاتنا ينبغي أن تكون مشروعة، كما ينبغي أن يقرِّبنا تحقيقها من الله زلفى.

د- لا ريادة من غير مبادرة:

امتلاك روح المبادرة شرط للريادة حيث إن معظم الناس يخافون من طرح الأفكار والمشروعات الجديدة، لأنهم لا يحبون تحمل المخاطرة التي يمكن أن تنتج عنها، أو لأنهم أدمنوا العيش في ظل الآخرين، أو لأنهم يعتقدون أنهم أقل من أن يكون لهم موقف مبادر، فهناك في ظنهم من هو أولى منهم بالمبادرة!

امتلاك روح المبادرة يتطلب منا أن نحرص على سلوك طريق جديد غير الطريق الذي يسلكه الناس في العادة، كما يتطلب أن نعمل على توليد الأفكار الذكية التي تفتح حقولاً جديدة للممارسة، ولا بد مع هذا وذاك من تشوق لا يعرف الحدود إلى سد الثغرات التي يمكن أن يدخل منها ما يؤذي الأمة مع الإدمان على طرح الأطر والمشروعات الجديدة، وكل هذا ممكن إذا اطلعنا على تجارب الآخرين، وإذا آمنا بأن قدراً من المبادرة متاح دائماً لكل الناس.

هـ- مظاهر ريادية:

كثيرون أولئك الذين يدَّعون الريادة، ويطالبون الآخرين بحقوقها مع أنك حين تنظر في منجزاتهم العملية، فإنك قد تصاب بشيء من خيبة الأمل. الريادة في الحقيقة آثار ونتائج وتأثير وتقدم على الصفوف، وأعتقد أن من تجلياتها الآتي:

- العمل على أن تنشئ مجموعة دعوية أو فكرية أو تطوعية أو خيرية...وقيادة

تلك المجموعة بكفاءة وإخلاص، مع اتخاذك تحديات قيادتها طريقاً لتثقيف نفسك بأخلاق القادة وتعويدها الالتزام بعاداتهم.

- اجعل التطوع جزءاً من حياتك، حيث لا يصح لأي مسلم مثقف وغيورأن لا يكون له انتماء إلى مؤسسة تطوعية أو خيرية، فالمبادرون لا يستطيعون رؤية أزمات الأمة دون المسارعة إلى الإسهام في تخفيفها.

ليكن لك مشروعك الخاص سواء أكان فكرياً أو خيرياً أو تجارياً، واعمل على نجاحه، فالمشروع الناجح ينقل صاحبه من صفوف الناس العاديين إلى صفوف المتميزين.

ليكن لديك دائماً هدف كبير يجسد رؤيتك للمستقبل واهتمامك به، وتضغط من خلاله على الوقت، لأن الوقت يضيع سدى إذا لم نضغط عليه بأهداف مستقبلية.

٣- من محورية المصلحة إلى محورية المبدأ:

فطر الله الناس على رعاية مصالحهم من خلال الحرص على جلب ما يعتقدون أنه منفعة لهم، ودفع ما يعتقدون أنه مضرة عليهم، والعمل على ذلك جزء من إعمار الكون، وهو مشروع بل مطلوب في حالات كثيرة، لكن تحقيق المصالح من غير قاعدة أخلاقية وشرعية وقانونية يؤدي إلى التناحر والعدوان ويدمِّر الكثير من المعاني النبيلة، ومن هنا فإنه لا بد لكل من يسعى إلى تحقيق مصلحة من أن يؤطرها بالمبادئ والأخلاق المتصلة بتلك



المصلحة. ومن هنا فإني هنا لا أدعو بالطبع إلى التخلي عن المصلحة من أجل المبدأ، وإنما أدعو إلى جعل الالتزام بالمبادئ هو محور الاهتمام، والاستعداد للتخلي عن أي مصلحة تتنافر مع ما نعتقد أنه الأصوب والأجمل والأحسن، ولعل مما يفيد في هذا الشأن الآتي:

أ- الاعتقاد بأننا إذا تركنا شيئاً لله -تعالى- لما فيه من حرمة أو شبهة، أو أذى لأحد أو لمصلحة عامة، فإن الله الكريم الرحيم يعوِّضنا عنه خيراً منه.

ب- قبل السؤال عن فوائد أي عمل أو فرصة، فإن علينا أن نتساءل عن مشروعية الانخراط فيه.

ج- الابتعاد عن المجالات الموبوءة بالرشوة والفساد حتى لا نجد أنفسنا تحت وطأة ضغوط لا قِبل لنا بمقاومتها، والابتعاد عن الأشخاص الذين يغلب عليهم طابع الاهتمام بالشأن الدنيوي والمادي.

د- الإبداع لا يكون بتفويت المصالح من أجل المبادئ، وإنما يكون بتحقيق المصالح في إطار المبادئ، ويساعدنا على هذا أن نكون متفوقين على الأقران وأصحابَ خبرات عالية وتخصصات نادرة أو مطلوبة بشدة.

٤ـ من السلبية إلى التفاعل:

منذ قرون و معظم المسلمين يعانون في كثير من بلدان العالم الإسلامي من الكبت والقهر بل الإذلال أحياناً، وهذا جعل معظم الناس ميالين إلى السلبية والعيش

على الهامش، و إلى التصرف على طريقة من لا يرى ولا يسمع ولا يعلم شيئاً، وقد لفت نظري منذ أيام عبارة يوقِّع بها أحد الشباب الذين يعلقون على ما يُنشر في (الفيسبوك) تلك العبارة هي: (مع احترامي للجميع ما في أمل)!! إنه اليأس من أي تقدم أو إصلاح، وحين يقع المرء في دائرة الإحباط، فإنه ينظر إلى أي تفاعل أو تفاؤل على أنه صادر عن عدم فهم للواقع، كما ينظر إلى أي نشاط أو مشروع على أنه تبديد للطاقة، إذ يشبه القيام بطلاء سفينة آخذة في طريقها نحو القاع!.

التخلف بألوانه وحيثياته هو المسؤول الأول عما نراه من عزلة وسلبية وتشاؤم لدى كثير من الناس، وأعتقد أن كسر الارتباط بين السلبية والتخلف هو المطلوب اليوم حيث إن هناك دائماً ما يمكن أن يكون مصدراً للأمل، كما أن هناك دائماً ما يساعدنا على أن نكون أفضل. ولعلي أتناول آليات ما نريده من الانتقال إلى الإيجابية والتفاؤل عبر الآتي:

أ ـ المزاج السوداوي:

لا يخفى أن مزاج بعض الناس يميل إلى السوداوية، ولديهم طبع يدفعهم في اتجاه سوء الظن بالآخرين، ورؤية النصف الفارغ من الكأس، وبعض هؤلاء يعكِّر مزاجه ومزاج الآخرين من خلال الإسراف في النقد والتهجم على المخالفين، هذا كله موجود وملموس، لكننا دائماً نقول: إن في إمكان الثقافة تلوين الطبيعة وكسر حدتها، وهذا يعني أن على من فُطروا على التشاؤم والسلبية أن يسعوا إلى التفاؤل؛إذ إن ثقافة التفاؤل قادرة عند التفاعل معها على فتح الكثير من نوافذ الرجاء أمام عيوننا.



ب ـ الرؤية الإيجابية:

من الواضح أن الحقيقة الواحدة قابلة لأن تُرى بأكثر من طريقة، وقابلة للتفسيرات المتعددة، ومن الأمثلة المشهورة في هذا ما روي أنه ـ عليه الصلاة والسلام ـ قام بعيادة أعرابي، فوجده يتأوه من الحمى فقال له: (طهور إن شاء الله) قال الأعرابي: بل هي حمى تفور على شيخ كبير، تُزيره القبور. فقال -ﷺ-: (فهي إذن)[1] هكذا يمكن أن نرى في المرض شيئاً متلفاً، وأن نرى فيه باباً للمثوبة والتطهر من الذنوب. ومما يذكر في هذا السياق أن عيسى -عليه السلام- مر مع نفر من حوارييه على شاة ميتة، فقال لهم: صفوها، فأخذوا يصفونها بأقبح الصفات، فقال لهم: لم يقل أحد منكم: ما أشد بياض أسنانها!. فقد دلهم على شيء متفوق في تلك الشاة حتى يوقنوا أنَّ هناك شيئاً تمكن الإشادة به مهما ساءت الحال. وهذا رجل يدرك -وقد احترق بيته- أنه مهما اشتدت المحنة، فإن شيئاً جيداً يظل مواكباً لها، إنه يقول: قد أصبحتُ الآن أرى شروق الشمس بشكل أفضل، وصرت أستمتع برؤية القمر والنجوم المتلألئة!

ج - محاربة اليأس:

نحن في حاجة إلى حماية أنفسنا من اليأس ونتائج الإخفاق، ومن حيث المبدأ فإن الواحد منا يظل أدرى وأعلم بنقائصه ونقاط ضعفه، فإذا ركّز وعيه عليها، وصار يلتمس نتائجها في حياته، فإنه سيدمر نفسه تدميراً شديداً يعجزأعتى

....

١. رواه البخاري:

أعدائه عنه، ولهذا فإن من الواجب أن أقول في نفسي: لديَّ نقائص وعيوب، ولدى الآخرين مثلها وأكثر منها، والكمال أبداً لله -تعالى- وقد أكون أفضل من غيري لأني أعرف عيوبي، وهذا هو طريق الخلاص منها، وهناك أشخاص كثيرون لا يعرفون شيئاً عن عيوبهم. من المهم أيضاً أن ننظر إلى الفشل أنه نتيجة طبيعية للعمل والبحث عن النجاح، وقد كان توماس أديسون يقول: "هل تريد أن أدلَّك على وصفة سحرية للنجاح، تعرَّض للفشل أكثر". إن الذين لا يفشلون أبداً هم أولئك الكسالى المحبَطون والقاعدون عن طلب المعالي، أما العاملون فإنهم تارة ينجحون، وتارة يخفقون، هذا هو الشيء الطبيعي.

د- لا للشكوى:

اليائسون مدمنون للشكوى، فهم لا يرون إلا انحدار البشرية نحو الفساد والفناء، ولا يرون في حياتهم الشخصية سوى التراجع نحو المواقع الأسوأ والحالة الأسوأ، هذه الرؤية تدفعهم إلى عدم بذل أي محاولة للحصول على أي شيء، وهذا يعني أن تزداد أحوالهم سوءاً، مما يدفعهم إلى المزيد من الشكوى، وهكذا يدورون في حلقة مفرغة وهم يترددون بين المزيد من الفشل والمزيد من الشكوى.

وقد قام إيليا أبو ماضي بتشريحٍ بديع لنفسية المدمن للشكوى حين قال:

أيها الشاكي وما بك داء ... كيف تغدو إذا غدوت عليلاً
إن شر الجناة في الأرض نفس ... تتوقى قبل الرحيل الرحيلا
وترى الشوك في الورود وتعمى ... أن ترى فوقها الندى إكليلا

هو عبء على الحياة ثقيل   من يظن الحياة عبئاً ثقيلاً
والذي نفسه بغير جمال   لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً
كل نجم إلى أفول ولكن   آفة النجم أن يخشى الأفولا

الشكوى لغير الله مذلة -كما قال القدماء- والمسلم الصالح يقلل من الشكوى ما استطاع إلى ذلك سبيلاً لأنه متسربل بلباس الرضا عن الله -عَزَّ وَجَلَّ- وعما جرت به المقادير، وإذا شكا شكا لخالقه، فهو وحده القادر على إزالة الضراء والبأساء.

هـ- القبول والتكيف:

علينا عوضاً عن التبرم من كل شيء أن نتعود قبول ما لابد من حصوله، فهذا يجعلنا نتمتع بالرضا والقناعة، ويجعل موقفنا من أحداث الحياة طبيعياً وسمحاً، خذ مثلاً مسألة التقدم في السن والخطو نحو الشيخوخة، إن الموقف الطبيعي من ذلك هو الاعتراف بذلك وقبوله، والعمل عوضاً عن رفضه وإنكاره -كما تفعل النساء اللواتي يجرين عمليات التجميل وشد الوجه- على أن تكون الشيخوخة أقل عناء, أو العمل على أن نعبر مرحلة الشيخوخة بسلام من خلال تنظيم الغذاء والنوم وممارسة الرياضة والاستمرار في العمل والعطاء حتى اللحظة الأخيرة. فقد الأحبة ومغادرة الوظيفة إلى التقاعد، وما يتبعه من انصراف بعض المنتفعين عنك كل هذا من الأمورالطبيعية، ويجب أن نتقبله بأقل قدر ممكن من الجَزَع.

و- توقع الخير:

التفاؤل بأي شيء إيجابي يُدخل السرور على النفس، وتوقع الخير والطلب من

الله -تعالى- تحقيق النفع هو دأب الصالحين من هذه الأمة، وإمامهم في ذلك هو رسول الله ﷺ، فقد كان كثير التفاؤل. ثم قل: دائماً هناك فرصة للنجاح والحصول على شيء و رؤية شيء جميل، وما أعظم قول من قال: « إذا سقطتَ فحاول أن تلتقط شيئاً»!

ز- الاهتمام بما يجري حولنا:

لا نغادر السلبية إلى الإيجابية إلا من خلال التفاعل مع البيئة التي نعيش فيها، والتفاعل مع الأحداث المتجددة على الساحة العامة. العزلة هي الموت بصورة مصغَّرة، الميت والمنعزل، كلاهما لا يتفاعل، ولا يؤثر في محيطه، ولا يتأثر به، ولهذا فإن المبالغين في السلبية هم في الحقيقة أموات تأخر دفنهم، وأعتقد أن الإيمان والفهم العميق للمنهج الرباني يدفعاننا دفعاً إلى أن يكون لنا موقفٌ ما من كل ما يدور حولنا، فالمسلم موجود على هذه الأرض ليأخذ ويعطي ويعمل على إصلاح الاعوجاج وإثراء الحياة العامة، وهذا يتحقق من خلال الآتي:

- اسمع يومياً نشرة أخبار واحدة على الأقل.
- مارس التحليل للأخبار مع عدد من الأصدقاء البارعين
- حاول أن تبلور رأياً شخصياً حول ما يجري في بلدك
- حين تقع مشكلة أخلاقية أو معيشية في بلدك، فتذكر أن الإسهام في حلها من حقوق المواطنة الصالحة.



- ليكن التفكير في تحسين الشأن العام أحد همومك المقيمة، مع السعي إلى أن يكون لمشروعاتك الشخصية إسهام ما في ذلك.
- اجعل من نفسك نموذجاً للإنسان الذي يُصغي باهتمام، ويتقبل النقد بصدر رحب مع تحديد موقف مما يُنتقد لديك.

إن ما يمكن أن نتحدث عنه على هذا الصعيد كثير وكثير، ولكن حرصي على أن يظل الكتاب ضمن حجم محدد يجعلني أكتفي بما ذكرته.

ثانياً / الصعيد الاجتماعي:

١- من القسر إلى الجاذبية:

هذه قضية في غاية الأهمية حيث إننا قد تعودنا أن نستخدم القوة، ونستخدم النظم والقوانين في إخضاع الآخرين، فهذا أسهل وأقل تكلفة، ولكنه ليس الأفضل حيث تقوم الحياة الاجتماعية آنذاك على نوع من التلاقي والتلاحم الشكلي والمجوَّف. الجاذبية تعني أننا نجتمع ونعمل ونؤثر، ونتأثر، ونتفاوض بعيداً عن الإكراه والتهديد، وإنما بسبب ما نتبادله من إعجاب وارتياح واحترام وتفاهم وإدراك للقواسم المشتركة. نحن في حاجة إلى أن نعتمد (الجاذبية) أساساً في التربية والتعليم، وفي الحياة الزوجية والاجتماعية والمهنية والحزبية، لأننا بهذه الطريقة نعيش حياة آمنة وممتعة ومنتجة. حين تؤثِّر في ابنك عن طريق الجاذبية، فهذا يعني أنه معجب بشخصيتك وأسلوبك في تربيته، وحين

تجعل العامل في مؤسستك يشعر بالانتماء إليها، فهذا يعني أنك تعطيه حقه، وتقدِّر جهده وتُفيض عليه من رعايتك واهتمامك... اعتماد الجاذبية أساساً في القيادة والتأثير وتكوين الرأي العام يعني أننا أشخاص فضلاء، ويعني أننا نحاصر العنف بكل أشكاله.

حتى ينتقل الإنسان من القسر إلى الجاذبية فإنه يحتاج إلى شيء جوهري، هو أن يكون أفضل ممن حوله على صعيد الخُلق والسلوك وعلى صعيد الفهم والتفهم وتقدير الظروف والأوضاع التي يعيش فيها الآخرون، وهذا ممكن دائماً إذا أوليناه اهتمامنا، وجاهدنا أنفسنا على بلوغه والحفاظ عليه.

٢- من دائرة الاطلاع إلى دائرة الفعل:

لا تزدهر الحياة الاجتماعية من غير التضحية والعطاء غير المشروط؛ وإن فضل كل مجتمع معتبر بحجم الشريحة التي تتبرع وتتطوع، وتضحِّي من أجل الآخرين. في المجتمعات المتخلفة والمتدهورة يسمع الناس عن المآسي التي يعاني منها إخوانهم دون أن يحرِّكوا ساكناً، أما في المجتمع المسلم المتحقق بإسلامه، فإن الناس يستنفرون كما يستنفر الجسد حين يصاب أحد أجزائه بالعطب، كما قال ﷺ.

يجب أن يعزم الواحد منا مغادرة مقاعد المتفرجين الذين أهمتهم أنفسهم وأشغلهم شأنهم الخاص عن كل شأن، وهذا يكون من خلال الآتي:



أ- محاولة معرفة ما يجري داخل البلد، ومحاولة فهمه بعمق، من أجل تقديم الخدمة المناسبة.

ب- الاعتقاد بأن على الفرد دائماً أن يتحمل شيئاً من تكاليف سلامة المجموع؛ حيث إننا في سفينة واحدة وإذا غرقت فسنغرق جميعاً، كما قال سبحانه: ﴿ وَٱتَّقُواْ فِتْنَةً لَّا تُصِيبَنَّ ٱلَّذِينَ ظَلَمُواْ مِنكُمْ خَاصَّةً ﴾[1]

ج- لا بد لكل واحد منا أن ينخرط في عمل تطوعي في مجال من المجالات حتى يساعد العناصر الضعيفة في المجتمع.

د- نحن نريد القليل من الكلام والكثير من الفعل، وعلى كل واحد منا أن يعمل على تأسيس مشروع أو تكوين مجموعة من أجل سد ثغرة أو إطلاق مبادرة، أو نشر وعي بقضية معينة بما يعود نفعه على المجموع.

هـ- لا تنتظر الآخرين، وشق طريقك، وحين يرى الله -تعالى- منك الإخلاص والصدق فسيهيئ لك الكثير من الأعوان والأنصار.

و- لا ينبغي لدائرة الاطلاع والاهتمام أن تكون أكبر من دائرة التنفيذ والتأثير والممارسة العملية، وفي اعتقادي أن بذل ٢٠٪ من الجهد لفهم متطلبات الإصلاح يجب أن يكون كافياً، وعلينا بذل ما تبقى في التغيير العملي.

٣-من الانغلاق إلى الانفتاح:

يميل كثير من الناس إلى تضييق دوائر علاقاتهم إلى الحد الأدنى طلباً للسلامة أو

....

١- الأنفال الآية ٢٥

توفيراً لما يترتب على الانفتاح على الناس من أعباء مادية وأدبية، لكن ثبت أن هذا ليس هو الخيار الأفضل، فالإنسان لا ينمو إلا من خلال الاحتكاك بالناس، بل إن ما لديه من فاعلية وقدرة على الإنجاز والعطاء لا يتجلى إلا من خلال الاحتكاك بالآخرين.

إن العزلة الشديدة عن الناس تجعل صاحبها في مرتبة أقل من مرتبة إنسان حيث يكون الصقل الاجتماعي للفرد وحيث يكون فهمه للواقع أقل بكثير مما ينبغي، وهذا يؤدي في النهاية إلى ضآلة، ما يمكن أن يقدمه لأهله وبلده.

إن مما يساعد على الانتقال من الانغلاق إلى الانفتاح على المجتمع الآتي:

أ- قراءة جريدة واحدة على الأقل يومياً والانخراط في مناقشة ما يجري على الساحة مع الأهل والأصدقاء.

ب- المشاركة في أنشطة الحي، والمبادرة إلى إقامة مركز في الحي يقوم على تثقيف أبنائه وحل مشكلاتهم.

ج- توسيع المرء دائرة الأصدقاء إلى الحد الذي ينفي عنه الشعور بالغربة داخل الوطن، ومشاركة الزملاء في المناسبات الاجتماعية المختلفة.

د- الاهتمام بالمشكلات الكبرى التي يعاني منها البلد مثل ضعف الالتزام الأخلاقي والبطالة والأمية والتلوث وانتشار الفساد والظلم... والمساهمة في حلها على قدر الوسع والطاقة.



إن الشعار الذي يجب أن نرفعه جميعاً هو: أنا لمجتمعي ومجتمعي لي، فالمسلم الحق يحاول دائماً أن يقدم لمجتمعه أكثر مما يأخذه منه، فاليد العليا خير من اليد السفلى، والله -تعالى- يُخلف ما يبذله العبد في عون إخوانه أضعافاً مضاعفة.

ثالثاً/ الصعيد المهني:

في الماضي كان الواحد منا إذا التقى بشخص يسأله: ما اسمك، ومن أبوك، وإلى أي عائلة أو قبيلة تنتمي؟ أما اليوم فإن الذي يجعلك تتعرف على من أمامك هو التعليم الذي تلقاه والمكان الذي يعمل فيه، فهذان الأمران يشيران بموضوعية ووضوح إلى الإمكانات المختلفة للإنسان. عصرنا هذا هو عصر المنافسة الشديدة في عالم الأعمال، فهناك صراع عالمي مرير على صعيد خفض تكاليف المنتَج ورفع مستوى جودته، وعلى صعيد التسويق وفتح الأسواق الجديدة، والذي سيقوم بكل هذا هو الموظف الكفء، ومن ثم فإن سوق العمل يبحث عن الكفاءات الرفيعة، وأصحاب الأعمال مستعدون لدفع أعلى المرتبات والمكافآت لمن يجدون لديه ما يساعدهم على التغلب على المنافسين. والحقيقة أن تطوير أدائنا الوظيفي والمهني والانتقال من الإهمال وتدني الكفاءة إلى الجدية والأداء العالي والالتزام بأهداف المؤسسة التي نعمل فيها، يتطلب الكثير من الأمور لعل من أهمها الآتي:

١ـ الدراسة في مكان جيد:

من المهم دائماً أن نتذكر أن الدراسة في جامعة ممتازة يشكِّل البداية الصحيحة

لحياة مهنية ثرية ومنتجة، ومن فاته ذلك لسبب من الأسباب، فإن عليه أن يستعيض عنه بحضور الدورات التدريبية وحضور المؤتمرات والندوات والمعارض المتخصصة، وقد صارت الشركات المتقدمة ترصد الأموال الطائلة لتدريب موظفيها على رأس العمل، ومن لم يحظ بذلك، فلينفق على نفسه حتى يحسِّن كفاءته.

٢ــ العمل في مؤسسة متقدمة:

احرص دائماً على أن تعمل في شركة أو مؤسسة أو هيئة.. متقدمة ومنظمة تنظيماً عالياً، فهذه الشركات.. توفر في العادة بيئة عمل مريحة ومحفزة، كما أن العمل فيها يمنح من المعرفة والخبرة ما يساوي الدراسة في جامعة جيدة.

٣ــ الموظف السيئ:

من سمات الأداء السيِّئ والموظف الرديء ضعف الإنتاجية، عدم الحرص على جودة المنتج، عدم إنهاء الأعمال في الوقت المحدد، الاصطدام المستمر مع الإدارة وبعض الزملاء، عدم الانسجام مع ثقافة المؤسسة وضعف الولاء لها، عدم الالتزام بساعات الدوام، المبالغة في النقد وغلبة التشاؤم على الأحاديث المتعلقة بالمؤسسة... هذه السمات موجودة لدى كثير من الموظفين والعمال، كما أن كثيراً من هذه الأوضاع موجود بوفرة في كثير من الشركات والمؤسسات.



فكيف يغير الموظف كل ذلك؟

أظن أن مما يساعد على التغيير المطلوب الآتي:

أ- إذا لم تشعر بالراحة في عملك، أو كنت تشعر أن مكان عملك لا يلبي طموحاتك، فاعمل على مغادرته، لأن تحسين الأداء في هذه الحالة يكون صعباً جداً.

ب- المسلم مسؤول عن أداء عمله على الوجه المطلوب على مقدار استطاعته، وذلك حتى يشعر بأنه يطعم نفسه وأولاده من كسبٍ مباح.

ج- قدِّم ساعتك خمس دقائق لتصل دائماً إلى عملك في وقت مبكر.

د- لا تسأل نفسك عما ستحصل عليه من وظيفتك، ولكن سلها عما يمكن أن تقدمه لتلك الوظيفة.

هـ- تأمل دائماً في أخلاقيات وسلوكيات الناجحين والمبدعين، واعمل على تقليدهم.

و- في كل بيئة عملٍ مشكلات، وفي كل بيئة عمل موظفون هم جزء من تلك المشكلات، وموظفون هم جزء من الحل لها،فاعمل على أن تكون جزءاً من الحل، وذلك من خلال التفوق الظاهر على من حولك.

ز- لا تطلب المساعدة من الزملاء إلا على أضيق نطاق، واعرض دائماً مساعدتك عليهم.

ح- حاول من خلال التدريب والتعلم المستمرين أن تتفوق على نفسك، فيكون أداؤك في هذا العام أفضل من أدائك في الأعوام السابقة.

ط- نجاح المؤسسة التي تعمل فيها هو نجاح، بصورة من الصور، فساهم بجدية في ذلك.

ي- ليكن وجودك بين الزملاء مصدراً للشعور بالابتهاج والثقة والتفاؤل.



التغيير: أساليب وأدوات

كثيرون أولئك الذين يشرعون في تغيير بعض عاداتهم وسلوكياتهم، ولا شك أن بعضهم ينجح، والأكثرون يخفقون، أو ينجحون ابتداء، ثم يحدث لديهم نوع من النكوص، ولو أننا تأملنا في أحوال أولئك الذين حاولوا، ثم أخفقوا لوجدنا أنهم يملكون العزيمة والرؤية، لكن معرفتهم بثقافة التغيير ووسائله وأساليبه ربما كانت محدودة، فنحن نميل في تثقيف أنفسنا إلى السماع والمشافهة، وقليل منا من يشتري كتاباً، أويستمع إلى محاضرة، أو يستشير خبيراً في مسألة مهمة تعنيه وتُقلقه. في قضية التغيير قد ننظر إلى بعض الأمور على أنها تافهة أو محدودة التأثير، وتكون حاسمة وفعّالة جداً، وذلك بسبب الاشتباك الغامض للقناعات الفكرية بالمشاعر والأحاسيس والانطباعات بالإضافة إلى الاشتباك مع المعطيات والتأثيرات البيئية، أما الآن فهذا شرح موجز لما أعتقد أنه أساليب ووسائل ذات تأثير في نجاحنا على طريق التغيير والتجديد:



١- التأمل الذاتي:

لدينا دائماً ما يشغلنا، ولدينا دائماً ما نعتقد أنه يستحق أن يصرفنا عن الخلوة بأنفسنا والتأمل في أحوالنا وأوضاعنا، والحقيقة أن الموضوع ليس كذلك، فنحن نخشى من مواجهة الذات، ونخشى من أن نضع أصابعنا على مواطن قصورنا وتقصيرنا، وربما كان ذلك لأننا لا نريد أن نشعر بأننا مدانون، كما لا نريد أن نشعر أن علينا شيئاً يجب أن نغيره، أو نتخلى عنه.

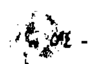
رحلة التغيير تبدأ حين نكتسب عادة العزلة مدة من الزمن -ولو عشر دقائق- في اليوم أو الأسبوع من أجل التبصر الذاتي، ومن أجل إلقاء بعض الأسئلة الكاشفة ومحاولة الإجابة عليها، وتلك الأسئلة ينبغي أن تكون من نوع:

أ- هل ما أعده أولوية في حياتي من حرص على النجاح والتفوق أو كسب المزيد من المال والاستحواذ على مزيد من النفوذ والشهرة.. هل هذه الأمور تستحق فعلاً أن تكون ذات أولوية أولا؟

ب- ما الأمور الجيدة في شخصيتي والتي أعتقد أنها مصدر تفوقي واعتزازي ومصدر طمأنينتي؟ إن من المهم إلقاء الضوء عليها وتعدادها بالتفصيل.

ج- ما الذي أشعر أنه يتراجع في حياتي مما أستطيع التحكم به: التعبد،القراءة، الصلات الاجتماعية، التعامل مع الأسرة، المرونة الذهنية....؟ وما أسباب ذلك.

د- ما نقاط الضعف التي أعاني منها؟ هل هي فيما لدي من عزيمة وإرادة،



أو هي في الإمكانات والقدرات؟ أو هي في البيئة التي أعيش فيها، أو هي في وضوح رؤيتي لمستقبلي...؟

هـ- هل أنا في الاتجاه الصحيح، وهل أعدُّ الفوز برضوان الله -تعالى- هو الغاية العظمى التي ليس بعدها غاية أو أن الهدف غائب أو منسي أو غائم؟.

و- لماذا لا يحصل تقدم واضح في حياتي على صعيد الفلاح والنجاح؟ هل ذلك بسبب الكسل أو ضعف الطموح، أو عدم وضوح أدوات التغيير، أو أن هناك أسباباً أخرى؟

إن هذه الأسئلة وأشباهها ضرورية جداً في عملية التغيير، ولا يكفي أن نُلقيها على أنفسنا مرة واحدة، كما لا يكفي أن نحدِّث أنفسنا بما عسى أن يكون أجوبة لها، بل لا بد من تكرار ذلك مرات ومرات وتعميق الأجوبة على نحو مستمر. كثير من الناس يشبهون في مسيرتهم اليومية، أولئك الذين يمشون وهم نائمون، حيث لا يدركون شيئاً مما حولهم أو يمرون به، ولا يتذكرونه بعد الاستيقاظ، ويجب ألا نكون منهم.

٢- فحص الحديث الداخلي:

الإنسان كائن متحدث، فهو إن لم يتحدث إلى الآخرين، تحدث إلى نفسه، الحديث مع الذات لا يتوقف، فنحن نتحدث مع أنفسنا عن آمالنا وآلامنا وعن طموحاتنا وخيبات آمالنا، كما نتحدث عن أسباب وجذور نجاحاتنا،



ويبدو أننا بالتحدث إلى أنفسنا نحاول بلورة ما نحن فيه من خير وشر... كما أننا نحاول التأكيد لأنفسنا على أننا على وعي تام بما فعلناه، وبما لم نفعله، وبما في إمكاننا أن نفعله... وهذا يعني أن الحديث إلى الذات مهم للغاية في مسألة التغيير وفي مسألة الثقة بالنفس والاستخفاف بها، ومهم أيضاً في أمور أخرى عديدة. السؤال الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا هو: كيف نوظف حديثنا لأنفسنا في مساعدتنا على التخلص من عاداتنا السيئة واكتساب عادات جديدة؟

-توظيف الحديث الداخلي:

في اعتقادي أن توظيف الحديث الداخلي يقوم على الآتي :

أ- الشعور بالامتنان لله:

الشعور بالامتنان لله -جل وعلا- على ما أفاضه من خير ونعم، فظروف الواحد منا مهما كانت صعبة، فإنه يرفل بنعم لا يعرف كيف يحصيها، كما أنه لا يعرف كيف يشكرها. الشعور بالامتنان مهم للإحساس بأننا نملك طاقة وقدرة على عمل الأشياء الجيدة، والتخلص من الأشياء الرديئة. أما شعور المرء بأنه غير محظوظ وأنه منكوب، وضعيف.. فإنه يجعله يلتمس لنفسه الأعذار، مما يُقعده عن طلب المعالي والأداء الجيد. ومن المفيد في هذا الشأن أن نعتقد دائماً أن لدينا طاقات غير مكتَشفة وإمكانات وأدوات غير

مستخدَمة، فهذا الاعتقاد يحفزنا على بذل المزيد من الجهد.

ب- التركيز على الإرادة:

من المهم في أحاديثنا مع أنفسنا أن نركِّز على قضية (الإرادة) حيث إن قصورنا الأساسي لا يكمن في شح الموارد ومحدودية الإمكانات، وإنما في ضعف العزيمة والإرادة الجازمة، وهذه مشكلة عالمية بامتياز، فالبشرية على مدار التاريخ كان لديها فائض في القدرات ونقص في الإرادات الصلبة والإدارة الجيدة. من هنا فإن من المهم أن نركز في حديثنا الداخلي على عبارات من نحو:

- أنا أستطيع أن أقرأ أكثر، وأن أتعبد أكثر.
- لا يستطيع أحد أن يحول بيني وبين تحقيق ما أصبو إليه.
- قد أنكص عن تحقيق هدف نبيل، وهذا طبيعي، ولولا النكوص لما كان للمحاولة والنهوض بعد الكبوة أي قيمة أو وجود.
- التردد والتسويف داءان خطيران ابتلي بهما كثير من الناس، وعليَّ أن أحرص على التخلص منهما.
- عليّ أن أتذكر دائماً أن في إمكاني تحقيق الكثير من الأمور الجيدة، وأن القادم -بإذن الله- أجمل وأكمل وأفضل.

ج- طي الملفات القديمة:

كثيراً ما يشكِّل التاريخ الشخصي للواحد منا مصدراً كبيراً للأفكار السلبية



التي تؤكد له على عدم أهليته للقيام بأعمال عظيمة وتغييرات حاسمة. هذا شاب جامعي يكافح من أجل التخرج بتقدير ممتاز حتى يحظى بالإعادة في الدراسات العليا، حاول أن يدقق في العبارات التي يرددها في نفسه، فوجد أن معظمها سلبي: أنا كنت الراسب الوحيد في الصف الخامس الابتدائي، وعلى الرغم من وجود مدرس خاص لمادة الرياضيات في الصف الثالث المتوسط لم أتمكن من النجاح في هذه المادة، والدي وبعض أساتذتي نصحوني بالدراسة في معهد متوسط لأن دخولي إلى الجامعة ونجاحي فيها سيكون صعباً، أنا لا أستطيع متابعة القراءة -مهما كان الوضع ملحاً- أكثر من نصف ساعة...

هذه التعبيرات يرددها في نفسه كلما سعِي إلى التفوق في دراسته، مما يحرمه من التصميم على المضي قدماً في طريقه. المطلوب عزل بنيته الشعورية عن هذه الذكريات والأحداث، والتشاغل عنها كلما خطرت في باله، بل إن في إمكانه أن يبددها من خلال القول: كل ما حدث معي حدث قريب منه مع عدد كبير من العباقرة والعظماء، وقد أصبح في ذمة التاريخ، وأنا ابن اليوم.

٣- مراجعة أطر التفكير:

من الواضح أن عقولنا تعاني من الارتباك في التعامل مع خبراتنا ومع المعطيات والمعلومات الواردة إلينا، ويبدو أننا للحد من حجم ذلك الارتباك نعمد إلى إيجاد أطر مرجعية نستند إليها في فهم الواقع وفي بلورة المواقف المناسبة تجاه ما نراه ونسمعه ونعانيه. الإطار المرجعي عبارة عن مفهوم كبير ننظر إليه على



أنه مسلَّمة من المسلَّمات ثم نفسِّر في ضوئه كل ما يتصل به من أقوال وأفعال وأحداث...

هذه الأطر أو المسلَّمات كثيراً ما تكون خاطئة أو قاصرة أو عاطفية ونرفض في العادة إخضاعها للنقاش والتحميص. وإليك هذين المثالين:

أ- هذه فتاة عاشت حياة أسرية قاسية حيث كان أبوها يضرب أمها ويُهينها على نحو شبه يومي، ثم ما لبث أن تزوج بأخرى، ورفض رفضاً تاماً تطليق أمها، لكنه هجرها، ولم يعد يلتفت إليها ولا إلى أولادها منه... هذه الفتاة بلغت السابعة والعشرين، ولم تتزوج مع أنه تقدم إليها الكثير من الشباب الجيد، لكن موقفها كان دائماً هو الرفض الشديد، وليس لها سوى حجة واحدة هي: الرجال كلهم أشرار، وأنا إذا قبلت بالزواج من أحدهم، فقد يكون مثل أبي، وحينئذ فإن غلطتي ستكون تاريخية. هي لا تتخذ من مسلَّمتها حول الرجال مرجعاً في هذا الشأن فحسب، بل إنها تفسِّر كل تصرفات الرجال وكل ما تسمعه عنهم من خلاله فإذا اختلف أخوها وزوجته، فإن المخطئ دائماً هو أخوها، لأن أخاها رجل والرجال أشرار، وإذا ذُكر أمامها شخص على أنه رجل طيب ورب أسرة ممتاز، قالت: هذا ما يظهر لكم، والأخبار السيئة محجوبة عنكم، أو قالت هذه حالة شاذة جداً، وفي إحدى المرات سمعت إحصائية تقول: إن ٢٠٪ من الرجال في البلد الفلاني يضربون زوجاتهم، فما كان منها إلا أن قالت: هذه إحصائية غير واقعية، فالذين يضربون زوجاتهم لا يقلون عن (٨٠٪) وأتمنى أن تكون الزوجات قويات بما يكفي حتى يكون من يُضَربون من قبل زوجاتهم (٨٠٪)!



هذه الفتاة بنَت حول العلاقة بين الرجال والنساء إطاراً مرجعياً خاطئاً بسبب تعميم تجربة شخصية سيئة جداً، وإذا كان من الممكن لها أن تتزوج فلا بد من تغيير ذلك الإطار، فالواقع يشهد أن معظم النساء يشعرن بقدر من الاطمئنان والسعادة يجعلهن يتمسكن بأزواجهن وأسرهن.

ب- هذا شاب غير محب للدراسة والتعليم ومع كثرة النصائح التي وجهها إليه أبوه وأعمامه حول أهمية نيل الشهادة الجامعية إلا أنه كان مصرّاً على أنه سيترك المدرسة بعد حصوله على الشهادة الثانوية، وقد حصل عليها فعلاً بعد أن رسب سنة، وكان تقديره منخفضاً للغاية. لا أحد يعرف سر رغبته في ترك المدرسة وممارسة التجارة إلى أن جلس معه أخوه الكبير جلسة مطولة سأله فيها عن هذا الأمر، وكان جوابه هو: أن التجارة يمكن أن تجعله من الأثرياء خلال خمس سنوات على حين أن زملاءه الذين سيتابعون دراستهم الجامعية سيكونون وقتها على مقاعد الدراسة أو ممن يطوفون على الشركات للحصول على وظيفة، ولكن دون جدوى.

اكتشف أخو الشاب أن هذه الفكرة سيطرت على أخيه بسبب النجاحات الكبيرة التي حققها أبناء خاله في تجارة الأخشاب، وقد ظن أنه يستطيع تحقيق ما حققوه بسهولة، بل إنه قد تبين له فيما بعد أن أبناء خاله هم الذين أقنعوه بالتوقف عن مواصلة الدراسة، ووعدوه بإعطائه المال الذي يمكّنه من ذلك، وهذا ما حدث فعلاً فقد حصل على المال من أبناء خاله، وأخذ يتاجر في الأخشاب -بحسب نصيحتهم- ولم يمض عليه سوى ثلاث سنوات حتى أعلن

الشاب إفلاسه، وانتهى به الأمر إلى السجن، بسبب تهوره ورغبته الجامحة في الربح السريع! إن مشكلة هذا الشاب هي نفس مشكلة تلك الفتاة: بناء الإطار الخاطئ ثم التصرف العاطفي المندفع على أساسه.

لا بد إذن لحدوث التغيير من أن نراجع المسلَّمات التي أخذنا ننظر إلى الأشياء من خلالها، وما لم تتم مراجعتها بشكل علمي وجادّ، فإننا سنجد أننا قد قيدنا أنفسنا وحرمناها من الانطلاق في طريق التغيير والتجديد. ولا أظن أنني وفيت هذه المسألة حقها من الإضاءة، فهي من القضايا الجوهرية والمهمة في حقل التغيير.

٤- استخدام الخيال:

نحن دائماً نتخيل ونتذكر، وكلٌّ من التذكر والتخيل يؤثر تأثيراً واضحاً في مشاعرنا وفي توجهاتنا العامة. نحن قلما نفكرفي توظيف الخيال في خدمة الارتقاء بأنفسنا أو تغيير أحوالنا. إن الخيال من أعظم النعم التي أفاضها الله على بني البشر إلى درجة أنه يشكل فارقاً بين الإنسان والحيوان، وهذا ما دعا (إنشتاين) إلى القول: إن الخيال أكثر أهمية من المعرفة؛ وهذا بسبب قدرة الخيال على إخراجنا من الواقع الفعلي الذي نعيشه إلى الواقع الافتراضي أو المتخيَّل. وهناك من الملاحظات ما يفيد أنه حين تتعارض رغباتنا مع خيالاتنا، فإن الخيال هو الذي ينتصر، وعلى سبيل المثال فإنني حين أقول: إني أريد أن أستيقظ يومياً قبل الفجر بساعة، ولكني لا أستطيع ذلك بسبب قصر الليل في الصيف وتأخري في العمل إلى الحادية عشرة، إنني في هذه الحالة أصنع نوعاً من التعارض



بين رغبتي في الاستيقاظ وبين تخيلي لصعوبة ذلك، وفي هذه الحالة فإنني لن أستيقظ، لأن الخيال ينتصر في العادة على الرغبة. أحياناً نجد شخصاً يحب الاجتماع بالناس، لكنه يتخيل أنه لن يحسن الظهور أمامهم بالمظهر الحسن، ولن يعرف كيف يتحدث إليهم بالشكل اللائق، ولهذا فإنه في الغالب ينطوي على نفسه لأن عقله الباطن يصدق تخيله، ويبدأ بالإيحاء له بعدم الإقدام على لقاء الناس ومجالستهم. في الوقت نفسه نجد شخصاً يتخيل أنه سيكون متفوقاً في آخر العام الدراسي على زملائه، وسنلاحظ أن هذا التخيل قد جعله يشعر بالانشراح والسرور كما أنه بات محفزاً له على بذل المزيد من الجهد. ويبدو أن بنيتنا الشعورية العميقة لا تعرف كيف تفرِّق بين ما هو متخيل وبين ما هو متحقق في الواقع، فإذا تخيلنا وجود شيء جيد أو شيء سيِّئ في حياتنا، فإن عواطفنا ومشاعرنا ستتفاعل معه وكأنه حقيقة واقعة، ومن هنا فإن من المهم أن نتخيل ما هو في مصلحة التغيير الإيجابي والتقدم الشخصي. تخيل دائماً أنك سعيد لأنك تخليت عن عادة التدخين أو تأخير الصلاة إلى آخر الوقت أو رفع الصوت خلال الحوار، وتخيل دائماً أنك في الغد ستكون أكثر جدية في التعامل مع مشكلات أبنائك، وتخيل أنك ستتمكن من إصلاح العلاقة مع والدتك، وأنك ستمارس الرياضة بانتظام.. وعليك إلى جانب هذا أن تتشاغل عن كل التخيلات السلبية من نحو:

- بعد أسبوع سأواجه مشكلة تأخري عن تقديم التقرير الذي طلبه مني مديري.

- مهما بذلت من جهد دراسي، فإني غير قادر على تخيل كوني الأول على زملائي.
- علمتني تجربتي الشخصية أن ما أحلم به يظل في حيز الأوهام بعيداً عن التجسد في الواقع.
إن هذه التخيلات تضع دائماً حدوداً لطموحاتنا، وتدفع بنا في اتجاه الاستسلام والقعود عن طلب المعالي.

٥- التخلص من اختلاق الأعذار:

لو تأملنا في حياة المخفقين في حياتهم لوجدنا أن السواد الأعظم منهم متخصص في اختلاق الأعذار، فما هم فيه من ضعف وفشل له في الغالب سبب خارج عن إرادتهم، ولهذا فليس من حق أحد أن يلومهم، أو يحاسبهم!.
الأعذار التي نلجأ إليها في تسويغ جمود أوضاعنا نوعان:
نوع يتمحور حول قصورنا الذاتي: أنا ضعيف البنية، ولا أستطيع ممارسة الرياضة، أنا لم أتلق تعليماً جيداً، ولهذا فإنني لا أجد وظيفة جيدة، الغضب السريع جزء من طبعي، ولا أستطيع السيطرة عليه...
أما النوع الثاني: فيتمحور حول البيئة والظروف وإساءات الآخرين ومؤامرات الشانئين والمنافسين: أنا لا أقرأ لأن بيت أهلي ضيق وأسرتنا كبيرة، رئيسي في العمل يحقد على المتفوقين، وهذا هو سبب نزاعي الدائم معه، أنا أسكن في قرية نائية، وليس هناك مجال لإكمال أولادي لتعليمهم... وهكذا فإن الواحد منا يجد دائماً ما يعتذر به عن تقصيره، وما يواجه به كل من يطالبه بتغيير أحواله أو تحسين



شيء من أوضاعه. الاعتذار قد يكون عن قناعة حقيقية، وقد يكون بسبب قصور معرفة الإنسان بالإمكانات المتاحة، وعلى كل حال فإن من المهم أن يتذكر كل واحد منا أن هناك ألوف الناس الذين يعانون من أشد مما يعاني منه ومع ذلك فإنهم تخلصوا من كثير من مشكلاتهم وعاداتهم السيئة، وكم رأينا من فتى يعيش في أسرة فقيرة جداً ومع ذلك فإنه قد تفوق في دراسته لأنه كان يذاكر دروسه في المسجد أو في مكتبة عامة، أو في بيوت الأصدقاء، وكم سمعنا عن أسر هاجرت من قراها إلى المدن، ولاقت بسبب تلك الهجرة ما لاقت من العناء والشدة من أجل تعليم أبنائها ومساعدتهم على العيش في بيئة أفضل. أحد الناس كان يمشي كل يوم نصف ساعة، وحدث أن مرِض والده، فرافقه في المستشفى، وقد كان في إمكانه التوقف عما تعوده من المشي اليومي بسبب الظرف الطارئ، لكنه أبى ذلك، وصار يسعى في حديقة المستشفى. ومن أجمل ما يروى في هذا الشأن ما ذكره بعض المؤرخين من أن أبا بكر -رضي الله عنه- كان يحلب شياه بعض الأيتام، ولم يصرفه توليه الخلافة والانشغال بأعباء الدولة عما تعوده من خدمة أولئك الأيتام، مع أن عذره واضح للعيان. مهما ساءت الظروف، وضاقت الأمور، وشحت الإمكانات، فإننا سنظل قادرين على تغيير شيء مما يجب تغييره.

٦ـ تغيير من أجل الأهداف:

يكون لحياتنا معنى حين نحدد بدقة الأهداف التي نعيش من أجلها، وأعتقد أن المسلم هو أفضل من يستطيع إدراك هذا المعنى لأن المشكلة التي يواجهها

الناس في العادة تكمن في تحديد الهدف النهائي أو الهدف الكبير الذي تكون كل الأهداف الأخرى بالنسبة إليه وسائل وأدوات. المسلم لا يعاني من أي غموض في هذا، فنحن هنا على هذه الأرض لعبادة الله -تعالى- والقيام بأمره كما قال -عز وجل-: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾[1] وحين نفعل ذلك على الوجه الصحيح فإننا نفوز برضوان الله -جل جلاله- وبالنعيم الأبدي المقيم، هذه هي الغاية الكبرى.

على الصعيد الدنيوي فنحن نريد أن نعيش أحراراً محترمين وقادرين على كسب رزقنا بكرامة وفاعلية مع التمتع بصحة جيدة ودرجة حسنة من الأمن والاستقرار.التغييرات التي ينبغي أن يقوم بها كل واحد منا تستهدف تحقيق ما أشرنا إليه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وأود هنا أن أسوق الأفكار الآتية:

أ- لا بديل عن خطة جيدة:

الأهداف هي أحلام تم وضع خطة لتحقيقها، وهذا يعني أن كل ما نشتهي تحقيقه بصدق وجدية يجب أن يظفر بخطط عملية للحصول عليه، وإلا فإنه يظل عبارة عن أمنيات أو أوهام لا تسمن، ولا تغني من جوع.

ب- النزعة الإيجابية:

حين نريد تحديد أهداف مستقبلية، فإن من المهم أن نفكر بطريقة إيجابية

١- سورة الذاريات الآية ٥٦

على قدر الإمكان، وذلك لأن إدخال الأمور السلبية بوضوح في خططنا يوجِد في داخلنا نوعاً من الصدود عن التغيير، ويجعل الحالة الشعورية أقرب إلى القتامة، على حين أن المعاني الإيجابية تحفِّز الجانب العاطفي لدينا، وتضفي على مشاعرنا نوعاً من الارتياح، ومن هنا فإن المهم أن نتخيل دائماً الصورة الحسنة التي نود أن نكون عليها خلال العشرين سنة القادمة -مثلاً- عوضاً عن ترديد الأمور السيئة التي نود التخلص منها:

- أنا أحب أن أرى روحي ندية بالقرب من الله -تعالى- عوضاً عن: (علي أن أتخلص من الغفلة).

- أتطلع إلى حياة مادية مستقرة مع شيء من السعة والرفاهية، عوضاً عن: (قد تعبت من الاحتياج إلى الناس وتراكم الديون).

- أنا مشتاق لرؤية جسدي وقد صار رشيقاً نشيطاً، عوضاً عن: (عليَّ أن أتخلص من السمنة لأنها مؤذية جداً).

ج ـ استحضار السلوكيات المساعدة:

حين نريد الانتقال من حال إلى حال فإن علينا أن نستحضر الأفكار والمبادئ والسلوكيات التي تساعدنا على ذلك التحول، مثلاً رجل شعر بأنه أقرب إلى الإنسان الممسك الشحيح منه إلى الإنسان السمح الكريم الذي يتصدق وينفق على إخوانه وأحبابه، وشعر بضرورة تغيير هذه الوضعية، فما الذي عليه أن يفعله؟

- الاعتقاد بأن الكريم قريب من الله وقريب من الناس.
- كل ما أنفقه في وجوه الخير سيخلفه الله عليَّ في الدنيا أضعافاً مضاعفة وسيكافئني عليه في الآخرة.
- حين أنفق في سبيل الله -تعالى- سأشعر برفاهية الروح كما سأشعر بتغلبي على ما لدي من أنانية وحب للمال.
- القيام بكفالة يتيم واحد على الأقل.
- الالتزام بدعوة للأصدقاء والزملاء والأقرباء مرة كل شهرين على الأقل.
- الالتزام بالتصدق بمبلغ صغير من المال على نحو يومي.
- إخراج الزكاة بطيب نفس وانشراح صدر.
- القيام بمبادرات وأنشطة خيرية والاستجابة لمن يدعو إلى مثل هذا.
- إقراض المال لمن يحتاج إليه من الأقرباء والأصدقاء بعد أخذ الضمانات الكافية.

د -النكوص دائماً وارد:

بين التنظير والتخطيط وبين التنفيذ العملي فجوة أبدية بسبب طلاقة الإرادة ووجود قيود مختلفة على التنفيذ، ومن هنا فإن من المهم لكل من له أهداف قريبة أو بعيدة أن يوقن أن حدوث نكوص أو تراجع عن بعض ما حققه أمر وارد في كل الأحوال، وهذا ما يشهد به الواقع، ومادام هذا أمراً طبيعياً، فإن علينا ألا نرتاع للإخفاقات الصغيرة، وأن نمتلك روح النهوض بعد كل كبوة



والانطلاق بعد كل عثرة. كثيرون أولئك الذين بدؤوا في تنفيذ بعض البرامج التغيرية بتفاؤل وحماسة، لكنهم فقدوا كل ذلك حين اعترض طريقهم بعض العقبات، أو شعروا بأنهم خسروا بعض المكاسب، وهذا شيء مؤسف.

هـ ـ الهدف الذكي:

ينبغي أن يكون الهدف الذي نور الاستحواذ عليه ذكياً، وذلك من خلال وضوحه وسهولة التعامل معه، والحقيقة أن للهدف الذكي عدداً من السمات الأساسية، منها:

١- أن يكون ممكن التحقيق، وهذا الإمكان لا يعود أساساً إلى ما يحكم به الناس، وإنما يعود إلى قناعة من يقوم بالتغيير، حيث يجب أن يشعر في أعماقه أنه لم يكلف نفسه ما لا تطيق حين عزم على الوصول إليه.

٢- أن يكون محدداً، والغرض من تحديده هو شعورنا بإمكانية قياسه، فإذا قال أحدهم: أود أن أصبح في هذا العام أشد ورعاً واتقاء للشبهات، فينبغي أن يحدد بعض السلوكيات التي يتجلى فيها الورع، مثل أن يمتنع من أخذ الأجرة عن أي عمل لم يقم به، ومثل أن يصون سمعه من سماع الغيبة على نحو تام، ومثل ألا يبرم أي عقد فيه خلاف بين أهل العلم.

٣- التحديد الزمني لإنجاز الهدف مهم للغاية، بل إنه لا معنى لأي خطة لا يتم تحديد مدة لتنفيذها، وقد يحدث أن يحدد الواحد منا وقتاً للتخلص من شي سيِّئ أو الحصول على شيء جيد، ثم يجد أن المدة المحددة ضيقة، وفي هذه

الحالة تكون إضافة وقت جديد مقبولاً ما لم يتكرر أربع أو خمس مرات...

و ـ تقنيات لتحديد الهدف:

هناك بعض التقنيات التي يمكن أن تساعدنا في تحديد أهدافنا وخدمتها على نحو جيد، ومن تلك التقنيات ما يلي:

- من المهم أن يتخيل الواحد منا نفسه بعد عشرين سنة من الآن، يتخيل وضعه الصحي والمادي والأخلاقي والاجتماعي... خلال عشرين سنة ستحدث تطورات قهرية، فابن الستين إذا مد الله-تعالى- في عمره سيكون في الثمانين، فكيف يتهيأ لتلك المرحلة حتى تمر مرحلة الشيخوخة بأقل قدر ممكن من الآلام، وخلال عشرين سنة يمكن للواحد منا أنه يتعلم الكثير، ويقدِّم للأمة الكثير، كما يمكن له أن ينجز لنفسه ولأسرته أيضاً الكثير، وهذا يتطلب في الحقيقة أن يضع لنفسه خمسة أو ستة من الأهداف الرئيسية التي يشعرأن تحقيقها يجعله يعيش فعلاً ما كان قد تخيله، والمطلوب هنا أن يكتب تلك الأهداف بأقصى سرعة، حتى تعبِّر فعلاً عما هو على سطح وعيه، وحتى تكون ملامسة لأوضح المشاعر لديه.

- إذا كان لدى المرء أهداف أصغر تخدم الأهداف الرئيسية، وتحتاج إلى عام واحد أو عامين، فليضع عليها علامة خاصة أو ليكتبها بلون مختلف، فنحن نعرف أن الأهداف الصغيرة هي عبارة عن وسائل لأهداف كبيرة.

- من المهم تحديد الهدف الذي نعتقد أننا مستعدون للقيام بأشق الأمور من أجل

تحقيقه، كما يفعل طالب طموح حين يستعد لتقديم امتحان الثانوية العامة، وكما يفعل طبيب مخلص حين يحاول إنقاذ حياة أحد مرضاه... هذا التحديد حيوي جداً من أجل النجاح في ترتيب أولوياتنا.

٧- العهود الصغيرة:

خرج الطالب الجامعي محمود ذات يوم إلى مزرعة والده، وجلس تحت شجرة عظيمة يتأمل في أوضاعه الشخصية، وكلما ركَّز على جانب من جوانب حياته أخذ يقارنه بما يعرفه من جوانب صديقه العزيز (سعد) وكانت النتيجة نظرة احتقار للذات حيث لا وجه للمقارنة، فما كان من صاحبنا إلا أن أقسم أن يعمل عاماً كاملاً بجدية نادرة حتى يقلب شخصيته قلباً، ويصبح أفضل من (سعد) وكانت المهمة في غاية المشقة، ووضع فعلاً جدولاً للعمل، وبدأ فعلاً يغير... لكن بعد عشرين يوماً توقف تماماً عن كل شيء لأنه لم يعد قادراً على المواصلة، بل إنه شعر أنه عاد إلى أسوأ مما كان عليه، ولاسيما على صعيد علاقته مع أسرته.

هذه الحالة تتكرر في كل مجتمع كل يوم مئات المرات، والسبب هو استسهال عملية التغيير وتحميل النفس فوق ما تطيق، ومن هنا جاءت فكرة العهود أو الخطوات الصغيرة.

ما المقصود بالعهود الصغيرة؟

أ- إن التغيير هو في جوهره عبارة عن تكيف مع وضعية جديدة نرى أنها خير

وأفضل من الوضعية الراهنة، وإن كل الكائنات الحية -بما فيها الإنسان- تجد صعوبة في التكيف، والإنسان يشعر إلى جانب الصعوبة بالخوف من التغيير حيث إنه كثيراً ما ينطوي على شيء مجهول.

ب- تعني العهود أو الخطوات الصغيرة أن نركِّز على تغيير عادة أو وضعية واحدة، ونستمر على ذلك إلى أن تنقطع صلتنا بالعادة القديمة، وتصبح العادة الجديدة جزءاً طبيعياً ومألوفاً من حياتنا اليومية وذلك مثل الامتناع عن أكل (الشوكلاتة) مع القهوة، والامتناع عن أكل المقليات ومثل الالتزام بالقراءة في كتاب كل يوم نصف ساعة من أجل الإطلاع على الكتب التي تم شراؤها من معرض الكتاب، ومثل إجراء مكالمة هاتفية واحدة كل يوم من أجل استعادة العلاقة الذابلة مع بعض الأصدقاء والأحباب، ومثل الاستيقاظ قبل الفجر مرة واحدة في الأسبوع....

ج- تكتسب مسألة (العهود الصغيرة) أهميتها من علاقتها المتينة بالبنية العقلية والعصبية في ذواتنا، فالعقل العاطفي لدى الإنسان يميل إلى البساطة، ولهذا فإنه يتقبل الأشياء الصغيرة والبسيطة، وحين يكون ما نريد تغييره كبيراً أو كثيراً فإنه يحفز في عقولنا العاطفية، الخوفَ والهروب مما نحاول إحلاله محل القديم، أما الخطوات الصغيرة فإنها لا تستثير استجابة تقنية (الكر والفر)، وإنما تُبقينا في نطاق العقل المفكر حيث نبقى على صلة بقدراتنا الإبداعية والتكيفية، ثم إن محاولة تغيير العديد من الأشياء لا تقدم للعقل ما يساعده على التركيز، فالمسارات العصبية يصنعها التكرار حيث يظل الشيء



أمام أعيننا مدة طويلة، ومن ثم فإنه يدخل ضمن برمجتنا العقلية والنفسية والسلوكية، وهكذا فإن من الممكن أن يقول الواحد منا: إن هذا العام مخصص لتغيير العادات الغذائية من عادات غير صحية إلى عادات صحية، وبعد عام يقول: هذا العام لتقوية الالتزام بالخطط والبرامج الشخصية حتى أعزز في حياتي معنى (لا) للفوضى والأشياء غير المهمة وقتل الوقت.. وبعد عام يقول: هذا العام لتحسين العلاقة بالله -عز وجل- وتدعيم الجانب الإيماني، والعام الذي بعده لتحسين العلاقات داخل الأسرة، وهكذا..

إن الخبرة الإنسانية تشير إلى أن نفوسنا وعقولنا وأجسامنا تتساهل في قبول التغييرات البطيئة والصغيرة بسبب ضعف ترميز جهاز المناعة لدينا في مواجهتها، وإن علينا أن نستفيد من هذه الخبرة في الانتقال من وضع إلى وضع.

٨- فضيلة التوكيد:

لم يعد هناك أي جدال في تأثير الكلمات التي نستخدمها في مشاعرنا وفي مواقفنا العقلية، ومن هنا كان علينا أن نسعى إلى تقوية توجه التغيير لدينا وتوكيد العهود الصغيرة التي قطعناها على أنفسنا.

التوكيد يعني التحديد ويعني التكرار للكلمات والمعاني التي تشير إلى ما نحن معنيون بتغييره. إذا كان ما نريد الصيرورة إليه هو قراءة ساعة يومياً، فإن التوكيد الجيد يمكن أن يكون على الشكل التالي:

أ- أن يكون إيجابياً مثل: أنا ملتزم بالقراءة ساعة يومياً.

ب- حين نقول ذلك نقوله بمشاعر متفائلة وبطاقة روحية عالية.

ج- قل ما تقوله بصوت عالٍ وواضح.

د- فكر فيما تقوله وفي فوائده ونتائجه العظيمة، وأوجد في عقلك دائماً ما يدل على أنه سهل وميسَّر.

هـ- ينبغي أن يقال بصيغة المضارع: أنا أقرأ ساعة كل يوم، لأن قولنا: سأقرأ ساعة كل يوم يولد انطباعاً بأن القراءة غير موجودة الآن.

و- اكتب ذلك كل يوم عشر مرات لأن الكتابة على الورق هي كتابة في العقل والوجدان، واستمر على ذلك ثلاثة أسابيع على الأقل، واجعل الورقة التي تكتب عليها في أماكن تقع عينك عليها بكثرة مثل المكتب الذي تجلس خلفه، ومثل المرآة التي تنظر فيها عادة. المقصود من التوكيد هو حشد الذهن والهمة والطاقة الروحية لإنجاز ما نريد الحصول عليه من عملية التغيير.

٩- طلب المؤازرة:

في إرثنا الشعبي ما يشير إلى أننا نعد الاستعانة بآخرين لحل مشكلة من المشكلات علامة على الضعف، وهكذا فإن كل واحد منا يجتر آلامه، ويمضغ معاناته بصمت، وبهذا نكون قد حُرِمنا من مساعد أساسي في عملية التغيير.

حين أريد أن أتحول من موظف عادي أو أقل من عادي إلى موظف جيد أو ممتاز، فإن أكثر من يمكن أن يفيدني في هذا هو ذلك الموظف الذي كان يعمل في عمل عادي أو مؤسسة صغيرة، ثم انتقل إلى شركة عملاقة ومنظمة تنظيماً



عالياً، إنه سيقدِّم لي نصائح وخبرات لا تُقدَّر بثمن، إنه الشخص الذي سلك عين الطريق الذي عليَّ أن أسلكه، وهناك ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يرغبون في تغيير أوزانهم ويستشيرون من نجح في ذلك من أصدقاء وزملاء، هم أنجح بدرجة احتمال ثلاث مرات في إنقاص وزنهم ممن لا يفعلون ذلك.

طلب المعونة لا يكون من أهل التجربة والخبرة فقط، فقد يكون من خلال القراءة في كتاب متخصص في المسألة محور التغيير لدينا، أو الدخول على شبكة معلومات، وقد يصل طلب المساعدة إلى أخذ بعض العقاقير المشروعة والتي قد تُضعف الإدمان أو تكسر حدة القلق مع استشارة طبيب متخصص والالتزام بما يقول.

١٠- تغيير البيئة:

الإنسان في تصرفاته وعاداته وأخلاقه كثيراً ما يكون مديناً لشيئين: البيئة والوراثة، وإذا كنا عاجزين على نحو تام عن إحداث أي تغيير فيما ورثناه عن أسلافنا من صفات وإمكانات، فإننا نستطيع تغيير البيئة التي نعيش، ونعمل فيها. إن من الثابت أنك تستطيع تغيير الكثير من مفردات سلوك أي شخص إذا وضعته في بيئة مغايرة للبيئة التي هو فيها، وهذا التغيير منه ما يكون فورياً، ومنه ما يحتاج إلى وقت وزمن، وذلك لأن الانتقال من بيئة إلى بيئة ينطوي على تغيير الكثير من الظروف حيث نجد في البيئة الجديدة علاقات وأعرافاً وتوجهات وعادات وتقاليد ومعطيات مادية وأجواء ومناخات.... مغايرة، ونحن نعرف أن

البنية النفسية والفكرية للإنسان ليست صلبة بما يكفي، ولهذا فإنه يتأثر بكل ما أشرنا إليه. ومسألة تغيير البيئة من أجل تغيير السلوك معروفة منذ آلاف السنين، ونجد هذا فيما ذكره رسول الله -ﷺ- من خبر ذلك الرجل الذي قتل مئة نفس، فسأل عن أعلم أهل الأرض، فدلوه على رجل عالم، فقال له: إني قتلت مئة نفس فهل لي من توبة؟ فقال الرجل: نعم ومن يحول بينك وبين التوبة؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا فإن فيها أناساً يعبدون الله، فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك فإنها أرض سوء.



أمثلة عملية

١- شاب في الجامعة يود أن يتخرج بتقدير مرتفع، ويعرف أن هذا يحتاج إلى مضاعفة الجهد، فما الذي يمكن أن يفعله على صعيد تغيير البيئة؟

- إذا كانت مذاكرته في البيت تؤدي إلى انشغاله بأمور جانبية، فإن عليه أن يذهب إلى مكتبة عامة أو مسجد.

- يحاول مصاحبة واحد أواثنين من الزملاء الممتازين حتى يدرس معهم، ويتعلم منهم الجدية.

- يقرأ في السير الذاتية لبعض الأساتذة الكبار الذين عُرفوا بالتفوق والإنجاز العالي، لأنه من خلال الاطلاع على سِيرهم يستطيع معرفة الظروف التي ساعدتهم على التفوق.

٢- مسلم عاصٍ يريد أن يتوب، ويقوِّي إيمانه، ويسلك سبيل الصلاح، ما الذي عليه أن يفعله؟



- إذا كان يسكن في بيئة موبوءة بالفساد، فلينتقل إلى منطقة،تكون سيما الصلاح والاستقامة، فيها ظاهرة، وليكن سكنه قريباً من المسجد إذا استطاع.

- يتخلص من أصدقاء السوء، ويحاول مصاحبة بعض الأخيار.

- ينخرط في البرامج والأنشطة الخيرية والتطوعية، حيث إنه سيجد فيها كل ما يساعده على الاستقامة.

- يحاول الخروج مع بعض الشباب الملتزم في بعض الرحلات إلى جانب المشاركة في بعض المخيمات، فهي تساعده مساعدة كبيرة على معرفة المنهج الذي يتبعه الناس المستقيمون.

٣- شاب يعاني من زيادة مفرطة في الوزن، يود التخلص منها، فكيف يساعده تغيير البيئة على ذلك؟

- إذا لم يكن متزوجاً، فليحذر الزواج من فتاة بدينة.

- عليه أن يقلِّل من الاحتكاك بالأشخاص البدناء، فهؤلاء يشجِّعونه بطرق شتى على التهام كميات كبيرة من الطعام.

- يتجنب الذهاب إلى ما يسمى (البوفيهات المفتوحة) لأن كل من يذهب إليها يندفع إلى أن يأكل أكبر كمية ممكنة في مقابل المبلغ الذي دفعه.

- يقلل من الاستجابة إلى الدعوات إلى الولائم العامرة، لأن الناس حين يكثرون على مائدة من الموائد يأكلون كميات أكبر.

إن من المهم أن ندرك أن البيئة تشكل في الحقيقة ظرفاً نعمل فيه، ولهذا فإن

السعي إلى توفير الظروف التي تساعد على التغيير، هو بمعنى من المعاني سعي إلى العيش في بيئة جديدة.



الخاتمة

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحة وبعد:

فقد حاولت أن أقدم للقارئ الكريم أهم الأفكار والمبادئ والأساليب التي تساعده على الارتقاء بشخصيته عبر تغيير الكثير من عاداته وسلوكياته وتغيير ما يشكِّل بنية ثقافية تحتية لها، وذلك بأسلوب يجمع بين العمق والبساطة. وأود هنا أن أقول: إن رؤيتنا للتغيير يمكن أن تكون معقدة ومضخمة، ويمكن أن تكون واضحة وميسَّرة، وإذا أردنا الثانية، فإني أحب أن أقول: إن التغيير حتى ينجح قد يحتاج إلى الأمور الآتية:

١- إرادة صلبة وعزيمة ماضية.

٢- رؤية واضحة للوضعية الجيدة التي نتطلع إليها.

٣- ظروف تساعدنا على النجاح في بلوغ ما نصبو إليه.



٤- وعي جيد بالتكاليف الباهظة والأعباء الكبيرة التي سنحملها عند اختيارنا للجمود وإبقاء كل شيء على حاله.

هذه الأمور جميعاً سبقت الإشارة إليها، لكنني أحببت أن أذكرها في هذه الخاتمة من أجل حفز القارئ الكريم على الاهتمام بها والعمل على أساسها.

وإني لأسأل الله -تعالى- أن ينفع القراء الكرام بهذه الرسالة، وأن يجعلها في موازين حسناتي يوم الدين؛ إنه سميع مجيب،

(والحمد لله رب العالمين)

المؤلف



فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة:	٥
مبادئ أساسية:	٩
١- معنى التغيير	٩
٢- تغيير المعنويات عسير	١٠
٣- فرص قائمة.	١٠
٤- التغيير ليس خياراً.	١١
٥- العلم عون على التغيير.	١٣
٦- متعة التغيير.	١٣
٧- اليقظة الشخصية.	١٤



٨- لا تغيير من غير عزيمة.	١٥
٩- التشبث بشيء واحد.	١٦
١٠ - مشقة البدايات.	١٧
١١- لماذا ينجح بعض الناس في التغيير دون غيرهم؟	٢٠
١٢- الوعي بأسباب السلوك السلبي.	٢١
عوائق التغيير:	٢٤
عوائق أساسية:	٢٤
١- الرواسب القديمة	٢٤
٢- الخوف من عواقب التغيير	٢٥
٣- المماطلة في بدء التغيير	٢٦
٤- الاستخفاف بالذات.	٢٨
٥- تحويل الهفوات إلى أسباب دائمة.	٢٩
التغيير من.... إلى....	٣١
أولاً / الصعيد الشخصي:	٣٢
١- من الغفلة إلى الحضور.	٣٢
٢- من العطالة إلى الريادة:	٣٣
أ - تقليل الاعتماد على الآخرين.	٣٤
ب - الحذر من الاندماج الاجتماعي	٣٤
ج - طموح عالٍ:	٣٥

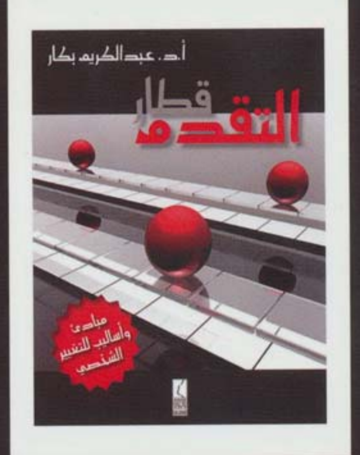
د - لا ريادة من غير مبادرة.	٣٦
هـ - مظاهر ريادية.	٣٦
٣- من محورية المصلحة إلى محورية المبدأ.	٣٧
٤- من السلبية إلى التفاعل.	٣٨
أ - المزاج السوداوي:	٣٩
ب - الرؤية الإيجابية:	٤٠
ج - محاربة اليأس:	٤٠
د - لا للشكوى.	٤١
هـ - القبول والتكيف.	٤٢
و - توقع الخير	٤٣
ي - الاهتمام بما يجري حولنا.	٤٣
ثانياً / الصعيد الاجتماعي:	٤٤
١- من القسر إلى الجاذبية:	٤٤
٢- من دائرة الاطلاع إلى دائرة الفعل.	٤٥
٣- من الانغلاق إلى الانفتاح.	٤٧
ثالثاً / الصعيد المهني:	٤٨
١- الدراسة في مكان جيد.	٤٩
٢- العمل في مؤسسة متقدمة	٤٩
٣- الموظف السيِّئ	٤٩



التغيير / أساليب وأدوات.	٥٣
١- التأمل الذاتي:	٥٤
٢- فحص الحديث الداخلي	٥٥
- توظيف الحديث الداخلي:	٥٦
أ - الشعور بالامتنان لله.	٥٦
ب - التركيز على الإرادة.	٥٧
ج - طي الملفات القديمة.	٥٧
٣- مراجعة أطر التفكير:	٥٨
٤- استخدام الخيال.	٦١
٥- التخلص من اختلاق الأعذار:	٦٣
٦- تغيير من أجل الأهداف:	٦٤
أ - لا بديل عن خطة جيدة	٦٥
ب - النزعة الإيجابية.	٥٦
ج - استحضار السلوكيات المساعدة.	٦٦
د - النكوص دائماً وارد.	٦٧
هـ - الهدف الذكي.	٦٨
و - تقنيات لتحديد الهدف.	٦٩
٧ - العهود الصغيرة:	٧٠
ما المقصود بالعهود الصغيرة؟	٧٠

٨ - فضيلة التوكيد	٧٢
٩ - طلب المؤازرة	٧٣
١٠ - تغيير البيئة	٧٤
أمثلة عملية	٧٧
الخاتمة	٨١





مسألة التغيير ليست من المسائل اليسيرة والسهلة، فهي تحتاج من البصيرة والرؤية على مقدار ما تحتاجه من الإرادة والعزيمة، ومن المهم في هذا السياق أن ندرك أننا لا نستطيع الحصول على كل ما نريد، كما أن الحصول على كل ما نريده لا يكون دائماً في مصلحتنا، وهذا يتطلب منا أمرين : الأول هو إدراك حدود إمكاناتنا على نحو حسن، فابن الخمسين لا يستطيع أن يلعب مع فريق عالمي لكرة القدم، وابن الستين لا يستطيع أن يحفظ الشعر كما يحفظه ابن العشرين... الثاني: هو جعل ما نسعى إليه دائماً في نطاق المشروع والمعتدل، وحين نقع في الحيرة، أو نشعر بقِصر النظر، فإن علينا الالتجاء إلى الله -تعالى- والاستعانة به، ثم الرضا بما يقسمه لنا من خير ونجاح .

إنني في هذه الرسالة سأبذل جهدي في كسر المعادلة الصعبة من خلال تقديم الأفكار الراقية والعميقة والعملية في أسلوب سهل يستوعبه الشباب من غير كثير عناء .

والله أسأل أن يبارك هذا العمل، ويكتب له القبول، وأن يجعله لي ذخراً يوم الدين؛ إنه سميع مجيب.


للحصول على هذا الكتاب يمكنكم
التواصل عبر الموقع :
www.drbakkar.com
WOJOOOH . COM


دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
ت: 4918198 فاكس: تحويلة 108
للتواصل والنشر:
wojoooh@hotmail.com